

メンタルトレーニング実践講座

標準対象年次	全職員
研修のねらい	メンタルトレーニングの概要やプレッシャーの克服法について学び、感情コントロールのテクニックを身につける。
主な内容	<講義と演習> 1 メンタルスキルのチェック 2 人が変化する6つのレベル 3 コーチングとは何か 4 コミュニケーションの3つのスキル 5 ストレスチェックとストレス解消体操 6 感情コントロールのテクニック
予定講師	専門講師（大学教授）
研修人員	100人

実施回数	研修期間	推薦期間
1回	平成29年11月 2日（木） 1日間	29. 9. 15 ～29. 9. 25

〔研修時間割〕

時刻	1日目
9:00	開講 10:30
10:00	
11:00	【講義・演習】
12:00	昼休み(60分)
13:00	
14:00	【講義・演習】
15:00	閉講 15:30
16:00	
17:00	