

## メンタルトレーニング講座

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 目標達成のコツ 2 メンタルスキルのチェック 3 デイリー・メンタルトレーニング 4 感情コントロールのテクニック 5 コミュニケーションスキルの向上
予定講師	専門講師 (大学教授)
研修人員	150人

実施回数	研修期間	推薦期間
1回	平成30年9月13日(木) 1日間	30.7.15 ~30.7.25

〔研修時間割〕

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