

コード	講義名				
H 11	【新講座】自分を整え、チームで働くためのセルフマネジメント研修				
日時	2026 年 4/20 (月)				
会場	都城	時間	9	:	30 ~ 16 : 30
時間	6	昼休み	12	:	00 ~ 13 : 00
区分	43	レベル	Lv1	価格(税込)	¥ 30,250
講義の目的・趣旨					
<p>講座の目的</p> <p>ストレスへの対処法を学び、多様な価値観の存在を理解し、働きやすい人間関係を築く。</p> <p>講座の趣旨</p> <p>新入社員にとって自分の心を整える力と多様な仲間と協働する力が不可欠です。“自分を知り、自分を守り、他社を尊重する”ための基本を身につけ、安心して働ける職業人生のスターを支援する</p>					
カリキュラム					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己肯定感の大切さ 2. ストレスとは 3. 新人が陥りやすいメンタル不調のサインに気づく 4. ストレス対処法 5. アンガーマネジメント（怒りの対処法） 6. ダイバーシティ＆インクルージョン 7. 多様な価値観を理解する 					

【会場】

宮崎：宮崎会場（MSC）

都城：都城会場（都城コアカレッジ）

オン：オンライン

宮・オン：宮崎会場・オンライン

サテライト：サテライト運営（富士通ラーニングメディア）