

②：メンタルリスクマネジメント研修

自身を掘り下げ、自己受容力、セルフコーチング力を高めることを目的とした研修

	テーマ	概要
1	自己の利き感覚	物事を捉えるときに働きやすい五感について理解を深め、効果的な取り組みを取り入れる
2	イメージチェンジの効果	イメージの影響力について触れ、苦手意識克服、自己イメージの再構築を測る
3	自己の認識タイプ	何に対してモチベーションを持つのか？理解を深め、セルフコントロールを促す
4	目標設定と目標達成	「目標の立て方」「行動の取り方」の効果的な方法を習得する

	特典	概要	時間
A	事前研修及び面談	参加対象者に対してタイプ診断と事前研修実施後日、診断結果をもとに責任者との面談	1,0時間×各1回：計2,0時間
B	課題のフィードバック 質疑応答	研修参加者に対し 課題へのフィードバックや質問への応答	1,5時間×どちらか1回 ：計1,5時間
C	管理者への面談	管理者に対しての面談 現状確認や修正確認などを実施	
D	個別カウンセリング	個別にカウンセリングを実施	1,0時間×2回：計2,0時間

期間中

A+(B or C)+D

の計5,5時間を含みます

料金：¥100,000-×4回=¥400,000- (税込、交通費別)