

三島商工会議所は  
企業と地域の応援団

経営課題の解決に、まずはこちらにご相談下さい！



# 若手社員

## フォローアップセミナー2022

～ストレスマネジメントでさらに飛躍～

入社して月日が経ち、社会人として自覚と責任を感じ、仕事に対する視野も広がっていることと思います。今後更に飛躍するための目的として今回のセミナーでは、仕事への意欲とモチベーションの大敵「ストレス」のマネジメント方法を学びます。1日たった1分のある方法であなたの評価が格段に変わります。

●日時  
令和4年 **11月9日(水)**  
14:00～16:00

●会場 三島商工会議所 1階 TMO ホール  
●定員 **30名**(先着順)

**申込方法** 下記の受講申込書をご記入の上、FAX または、QRコードより11月4日(金)までにお申し込み下さい。

●講師



伝える力研究所(株) 代表取締役  
コミュニケーション・メンタルコーチ

**宮川 晴代 氏**

心理学・脳科学を活かした「声・伝えることの専門家」認定心理士。講師・司会歴 30 年以上。約 6,000 人、研修セミナーで 10,000 人に、HAL 式呼吸・発声法を指導。脳科学・ヨガ・呼吸法を組み入れた独自のメソッドは、心技体の3つの面で効果を発揮。「メンタルコントロール」、発声や伝えるべきことを的確に話せる「スキル」、「身体の健康」の改善、成約率が 1.5 倍になった営業パーソンなど、満足評価を得ている。



受講料  
**無料**

**MOTTO**

もっと営業やプレゼンで仕事がとりたい！  
もっとやる気を引き出したい！  
もっとチームに貢献したい！  
もっとエネルギーに活動したい！  
もっと仕事の効率を上げたい！

### ●主なセミナー内容

#### 1. まずは、あなたのストレス度チェックから

- あなたが抱えるストレスの原因の種類は？
- 「呼吸・声」で、ストレス度が分かる
- 誰でもどこでも簡単にできるストレス解消！3つの方法

#### 2. ストレスが激減する心理術

- ストレスを生まない物事の捉え方とは
- 緊張から脱出し、成約率が 1.5 倍になった営業事例
- 実践ワーク！自分で解消！結果を変える3ステップ

#### 3. ストレス度を変える「言葉遣い」の極意とは？

- あなたが、心からポジティブになれる「言葉」5選
- 業界 NO.1になった社長の口癖とは？
- 言葉に出せない！出たくない人に薦める3つの言葉

#### 4. 簡単 1 分！ストレスマネジメント法

- なぜ Google はマインドフルネスを取り入れたのか  
他

●お問合せ先

三島商工会議所 総務課 TEL.055-975-4441

### 受講申込書

『若手社員フォローアップセミナー2022』

**FAX.055-972-2010**

事業所名		業種	建設・製造・卸・小売・サービス・飲食・その他
住所	〒 -	E-mail	
		電話	
受講者名		FAX	



※ご記入いただきました個人情報、本セミナーの各種連絡及び、今後のセミナーの情報提供にのみ使用させていただきます。

QRコードからも申込みいただけます。

※セミナーは新型コロナの感染状況により、オンラインセミナーに変更する場合がございます。