

しなやかな心を育てる感情セルフマネジメント ～レジリエンスを学ぶ～

本セミナーはネガティブな「感情」のマネジメントをテーマにしたプログラムです。

心が折れて離職が生じやすい時代に、どのように感情のコントロールを行い、レジリエンス（※レジリエンスとは仕事や人間関係などで危機や困難に直面したとき、柔軟にしなやかに対応して乗り越えていく力）を高め、しなやかな心を育ていけばよいのかを学んでいただけます。また、仕事はできるのに自分の感情が抑制できず、部下のモチベーション低下やメンタル不調を引き起こさせてしまう方にも有効です。

価値観だけでなく、認知の歪み(物事の捉え方のクセ)・べき思考など幅広く触れ、生きていく上、仕事をしていく上で必要なレジリエンスの基礎を学び、さらには自身でレジリエンス力を向上につなげていく研修内容になっております。

◆主な内容◆

- ①感情についての前提知識を得る
- ②感情マネジメントに役立つノウハウ -意味づけを変える（リフレーミング）
-認知の歪みと べき思考 を自覚する

講師／丸茂 喜泰（まるも よしひろ）氏 株式会社シンプルプラン 代表取締役



コンサルティング会社にて営業職、支店長を歴任。2010年には、社員教育事業の立ち上げを任せられ、代表取締役社長就任。経営手腕を振るう傍ら、経営者・管理職・若手社員向けの研修、セミナー講師を担い、大手企業から中堅中小企業まで幅広い支持を受け、5年間で約25,000人以上の参加実績をもつ。

2015年3月に株式会社シンプルプランを設立。セミナー・研修を通じて「人が変わるきっかけ」を提供。2019年にはAI開発を手がけるトリプルアイズの執行役員に就任し、東証グロース市場上場を実現。

2022年8月末に執行役員を退任し、現在は研修事業の成長に注力している。

■開催日時 2024年8月22日（木）14：00～16：00

■開催場所 中央区役所 8階 大会議室（中央区築地1-1-1）

■対象・定員 主に区内の中小企業経営者及び従業員 100名（先着順）

■参加無料 事前申込制

■申込方法 東京商工会議所HPの「イベントを検索」に（イベント番号：203986）をご入力、または、右上のQRコードよりお申込みください。



【重要なお知らせ】 イベント・セミナーのお申込には、東京商工会議所の会員・非会員に関わらず、東京商工会議所の「マイページ」の登録が必要です。

Ⓗ イト①> 申込担当者様ごとに、ご登録できます。ご登録をいただきますと、基本的な申込者情報（氏名・電話番号等）は自動入力されるようになります。

Ⓗ イト②> 申込後の履歴はマイページ内で確認いただくことができます。

※定員に達し次第、締め切りとなります。参加できない方のみご連絡します。

■問合せ先 中央区工業団体連合会・商店街連合会事務局 TEL6228-7906 FAX6228-7908

■主催 中央区・東京商工会議所中央支部・中央区商店街連合会・中央区工業団体連合会

※ご記入いただいた情報は、本セミナーの運営・管理のために使用するほか、各主催団体が実施する各種事業開催や情報提供等のご案内(DM及びFAX)のために利用させていただく場合がございます。