

## NEWS LETTER

今週のオススメコンテンツ&amp;ニュース動画をお届け!!

ビズアップ総研が厳選した、いま旬なコンテンツをピックアップ!  
研修に、自己研鑽にお役立てください。

## 働く人のストレスとセルフケア

トップ &gt; 時流テーマ研修 &gt; メンタルヘルス(総合)

株式会社MCブランディング 代表取締役/産業能率大学・自由が丘産能短期大学 兼任教員/  
経営学修士(MBA)・産業カウンセラー、経営士 宮本 実果 先生

[https://www.ejinza.jp/categories/current/mental\\_health/?service=finance](https://www.ejinza.jp/categories/current/mental_health/?service=finance)



## 【働く人のストレスとセルフケア】

- ◎ メンタルヘルスを知るための第一歩 (正しいメンタルヘルスの知識/ストレスの要因/ストレス反応)
- ◎ 2つのストレスを正しく知る (必要なストレスと不要なストレス/3つのR)
- ◎ 自分との対話習慣でストレスケア (エクスペリエンシャル・ライティング/レジリエンス)
- ◎ 相手に相談するストレスケア (相談者の心理/相談するときの2つの考え方)

TOTAL  
62min

## 頭を使ったホウ・レン・ソウ (報告・連絡・相談)

トップ &gt; 一般テーマ研修 &gt; コミュニケーション

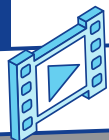
株式会社シンキングマネジメント研究所  
代表取締役所長 今井 繁之 先生

<https://www.ejinza.jp/categories/current/communication/?service=finance>



- ◎ ホウ・レン・ソウとは
- ◎ 適宜・適切なホウ・レン・ソウの効用 (上司を安心させられる/適切な手が打てる/大事(おおごと)に発展するのを阻止できる/ビジネスチャンスを逃さない)
- ◎ ホウ・レン・ソウする立場の留意事項 (相手の都合を確認する(都合を考える)/まずいことこそ早く報告・相談する/問われることを前提に報告に臨む/前置きを短く、結果を先に話す)
- ◎ ホウ・レン・ソウを受ける立場の留意事項 (ホウ・レン・ソウしやすい雰囲気を作る/じっくり聴く/まずいことの報告にも怒らない/考えた上で報告・相談させる)
- ◎ コミュニケーションの留意点 (人の話をよく聞く/相槌(あいづち)を打つ/言葉だけでなく身振り、手振り、アクションを加える/言語明瞭、意味明瞭を心掛ける)

TOTAL  
112min.



THIS WEEK

NEWS 動画 毎週🔥曜日更新



教養 | 今すぐ知りたい! 改正法律のポイントと事例

1 社会情勢の激変と契約書  
[契約変更の基礎知識]

大森法律事務所 代表 大森 靖之 先生

自己啓発 | 吉本芸人として学んだビジネスコミュニケーション

2 その7. 緊張と緩和を生み出す予測と期待の法則!

コミュニケーション・プロデューサー 夏川 立也 先生

情報テクノロジー | 生成AIの教科書

3 第4回 生成AIが生み出すインパクト

AI専門メディア「AINOW」編集長 小澤 健祐 先生

ビズアップ総研の公開講座【対面研修】がスタート!!



NEW!

ビジネスシーンに必須のベーシックテーマや階層別など、多数の研修をご用意!  
少人数のため自組織へ講師を呼ぶことが難しいという法人様でも、研修コストを抑えて効果的な研修を受けることができます。また、ご来場いただいた他組織の皆さんや講師との情報交換・交流も可能です。  
多人数・複数講座のお申し込みも受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

<https://www.bmc-net.jp/seminar/extension.php>

お問い合わせ

株式会社ビズアップ総研 [www.bmc-net.jp](http://www.bmc-net.jp)  
TEL : 03-3569-0968  
E-mail : [eigo@bmc-net.jp](mailto:eigo@bmc-net.jp)

BizUP