

NEWS LETTER

今週のオススメコンテンツ＆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 > 時流テーマ研修 > メンタルヘルス(総合)



株式会社MCプランディング 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.ejinzai.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 (エクスプレッシブ・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 > 一般テーマ研修 > 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.ejinzai.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逸しない)
- 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>／まし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／まし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 毎週毎曜日更新



教養 | 今すぐ知りたい! 改正法律のポイントと事例

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

情報テクノロジー | 生成AIの教科書

1 社会情勢の激変と契約書
【契約変更の基礎知識】

大森法務事務所 代表 大森 靖之 先生

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

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
TEL : 03-3569-0968
E-mail : eigyo@bmc-net.jp

 Bizup