

公務員のための メンタルトレーニング基礎コース

株式会社 総合心理研究所
トレーナー 秋山 幸子
<http://office-akiyama.com/>

[コースの目的]

1. 公務員としてのマインドと理念を構築する
2. 信頼され指導力の優れた公務員となる基礎確立を図る
3. 公務員としてのヒューマンスキルの向上を目指す

受講者名 ()

単元	内容	効果（目標）
第1	自己認識力を構築する① 公務員として抱えている課題を元に、現在の自分の棚卸しをする 自己実現理論について学習 コンプレックスについての学習 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分（自己）のイメージを明確化する ・ 自己欲求の管理を確認 ・ 公務員としての成長力の基礎を作る
第2	自己管理能力を構築する① ストレスチェック メンタル強化に必要なスキルの学習 自己管理のための基礎知識を確認 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスに気づきやすくすること自己管理能力を高める ・ 特にストレス対応力とリセット力が高まる
第3	自己認識力を構築する② エゴグラムテストで自己分析 自分の改善点をみつけ、自己トレーニングの内容を学ぶ 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の成長ポイントの把握と自己管理の向上を目指しやすくする ・ 地域社会に必要とされる人材となるヒントや気づきが増える
第4	自己管理能力を構築する② 公務員の資質についてのレクチャー・資質をワークする 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の公務員像を構築しやすくする ・ 公務員像の具現化の基礎づくり
第5	自己管理能力を構築する③ セルフマネジメントの要素について・必要不可欠な要素をワークする 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公務員の資質を高めるために人格形成力を高める
第6	自己認識力を構築する③ 負荷価値をワークする 不安要素の再確認 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己実現への方向性を構築しながら、公務員としての自分を発展させる
第7	自己管理能力を構築する④ 時間の概念と目標設定の基礎を学習 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公務員マインドの構築と管理能力強化を促進する
第8	自己実現力を構築する① 情報収集のための基礎学習 トレンドワーク・チェックシート 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔軟な思考力の確認・発想力の啓発を促進する ・ 必要な人材となる
第9	自己実現力を構築する② 場の管理と顧客満足度の管理についてのレクチャー・管理能力ワーク 3枚 宿題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域社会と自分とのバランス感覚を身に付ける ・ ワークライフバランス度の向上
第10	自己実現力を構築する③ 総合的に自分を成長させるための最終セッション <ul style="list-style-type: none"> ・ 公務員としての自己管理ワーク 3枚 ・ 報告書・レポート（単元毎に報告書有） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公務員のアイデンティティの確立 ・ 自分を飛躍させながら、公務員の哲学を作りあげる

- ※ コース内容はトレーナーとのマンツーマンセッションが主となります
- ※ 单元ごとに次回までの課題が出ます。
課題の内容は、セッションの内容によるものが多くなるため、オリジナルな課題となります。(受講料に含まれています)
- ※ 受講者のペースによって、補講をお勧めする場合があります。
- ※ 本人とトレーナーから所属団体またはご契約自治体への報告書を作成します。

【このトレーニングコースの注意点】

- ① 自己責任での受講をお願いしています。
- ② トレーナーの分析に基づいたセッション内容になるため、詳細は受講者の個人情報にかかわることもあり、守秘義務扱いとなります。
- ③ 個人で受講される場合には、通常、ご本人との口頭契約となります。
- ④ 所属団体・ご契約自治体から承諾を得て受講される場合には、ご希望があれば、所属団体との契約書を作成します。
- ⑤ ご契約自治体からの受講中のご質問については、答えられる範囲内でお答えいたしますが、別途、株式会社総合心理研究所の支援プログラムとのご契約または顧問契約をお願いしております。有料となりますので、ご確認下さい。

【料金についての注意点】

- ① コースの料金は
1 单元 5 万円×10 回=50 万円（消費税別） が基本です。
- ② 全額一括払いまたは、1 单元ごとの口座振り込みとさせていただきます。
【振込先】 三菱東京 UFJ 銀行 岡山支店
口座名義 株式会社 総合心理研究所
代表取締役 秋山幸子（アキヤマ サチコ）
店番 741
口座番号 普通 0212191

振込み期限は、受講生またはご契約団体との取り決めによって異なることもありますので、ご了承下さい。

- ③ 宿泊費・交通費は別途請求とさせていただきますが、口座振り込みでお願いしています。
- ④ コース受講に際して、お見積もり書は以下の簡略版でお願いしております。

平成 27 年 月 日

お 見 積 書

受講コース名	受講者名	一括料金	内訳 (円)
公務員のための メンタルトレーニング 基礎コース			500,000
		消費税	40,000
			540,000

※ 分割の場合については、支払い方法を双方で取り決めることとする
(但し、現金または口座振り込みのみ)

※ なお、領収書の発行は記帳をもってかえさせていただきます。

このお見積書に関するお問い合わせ先は

【岡山事務所】 岡山県総社市門田 1 2 5
株式会社 総合心理研究所
代表取締役 秋山幸子
TEL/FAX 0 8 6 6 - 9 2 - 2 2 0 9
携帯 0 9 0 - 2 8 0 4 - 2 5 8 0

お 申 込 み 書 (FAX 用 : 0866-92-2209)

私は、上記内容に同意し、メンタルトレーニング基礎コースの申し込みをいたします。

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※下記の必要事項を記入して、FAXでお申込みください。

ふりがな				
お名前				
会社名				
役職				
ふりがな				
ご住所	〒 都道 府県			
連絡先	TEL		携帯電話	
	FAX		Eメール	
受講の 動機				
契約企業さまですか？		はい ・ いいえ		
お支払いをされる方は（銀行振込）？		受講者が支払う・会社が支払う		