

メンタル・タフネス思考法

高杉尚孝事務所代表 高杉 尚孝



実学習時間

4.6h

難易度



受講料

¥13,750

税込

学習目標と狙い

ストレス耐性向上に有効なタフネス思考法を学習する。

新入社員

若手社員

中堅社員

管理職

上級管理職

経営職



学習プログラム

PDU

4.5

- 第1回 タフネス強化の重要性と本講座の概要
- 第2回 ストレスの根源は自分の思考にある
- 第3回 悪い思考をアンインストールする
- 第4回 強い願望に根差したタフネス思考を設計する
- 第5回 よくある質問FAQに答える
- 第6回 演習を通してタフネス思考の応用力をつける

【概要】

◆◆◆「メンタル・タフネス」リニューアル◆◆◆
 ビジネスを取り巻く環境も複雑化している昨今、ビジネスパーソンに求められるレベルが上がり、ストレスを感じやすくなってきている方も多くいらっしゃいます。こうした状況を乗り越えていくための有効なビジネススキルのひとつとして「メンタル・タフネス」という力の重要性が増えています。
 「メンタル・タフネス」とは「どのくらいストレスに耐えられるか」という心の負担のことを言います。メンタル・タフネスは生まれつきの特性ではなく、ストレスに対する考え方や扱い方、トレーニング次第で十分に高めることができる力です。新人若手社員をはじめ多くの階層でプレッシャーをうまく管理したり、プレッシャー耐性を向上させる考え方や視点を身に着けることで、ご自身のビジネスにおける成果を高めていただければと思います。

受講期間

6ヶ月

講義

6回(平均46分)

理解度テスト

あり (6回)

演習

なし

チャメール

あり

修了証

あり

修了アンケート

なし

制作年

2021



10668