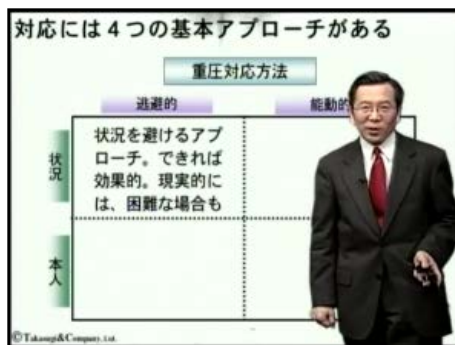


精神タフネス強化 全6回 (講師:高杉尚孝事務所 代表取締役 高杉尚孝)



【テーマ】

- 第1回 本講座の本質と全体像
- 第2回 悪い思考の特性
- 第3回 悪い思考の論駁
- 第4回 良い思考と勘定の選択
- 第5回 ケーススタディー(1、2、3)
- 第6回 ケーススタディー(4、5、6)

【参考図書】

「実践 プレッシャー管理のセオリー ~ビジネスパーソン必須 メンタル・タフネス強化のセルフ・コーチング術」
高杉尚孝著
NHK出版
¥1,050 (税別)



【コンセプト】

ビジネスパーソンは、常にある一定のプレッシャーの下で結果を出すことを期待されています。管理職の立場になれば更に責任が増し、上司や部下の間に立って、そこから生じるプレッシャーは増大することでしょう。

本講座では、**いわゆる精神論を展開するのではなく、論理的かつ科学的根拠に基づいた精神強化の考え方、プレッシャー状況における感情と行動の制御について、ストレス管理技術のパイオニア的存在である高杉尚孝氏を講師に招き、全6回にわたって学びます。プレッシャーに屈してしまう思考のメカニズム、歪んだ思考の修正方法、重圧軽減に有益な思考方法などを、講義、演習、ケースを通してわかりやすく解説します。**

(制作・配信 2007年5月～)

(講義時間 合計6時間)

【講義資料より】

