



リーダーのための ストレス・マネジメント

～ストレスフルな環境でも
効果的なリーダーシップを保つには～

check



リーダーの立場になると、部下やチームメイトのストレス・マネジメントに配慮する必要があるほか、リーダー自身も多様な課題に対応するため、ストレスを抱えやすくなります。リーダーがストレスをマネジメントし、効果的にチーム力を高めていくためのヒントを、講義やグループワークを通して考えます。

11月16日 [木]

10:00 ▶▶▶ 15:00

愛媛県男女共同参画センター

愛媛大学 教育・学生支援機構
教育企画室 講師

村田 晋也さん

愛媛大学 客員教授
岡山理科大学 副学長・教授

秦 敬治さん



<プログラム 午前（理論編）>

- ❁ 現代社会においてリーダーを取り巻くストレスフルな環境
- ❁ ストレスがリーダーシップに及ぼす好影響・悪影響
- ❁ ストレスを抱えたリーダーがチームに及ぼすマイナスの影響
- ❁ リーダー自身で取り組むことのできるストレス・コントロール
- ❁ ストレスをプラスに活かしてチームをマネジメントするためのリーダーシップとは

<プログラム 午後（実践編）>

- ❁ 許す（失敗の許容、前向きに見方を変更・調整する）
- ❁ 助けを求める（周囲のサポートを求めるリーダーシップ）

Good!



会場

愛媛県男女共同参画センター（松山市山越町450番地）

申込

11月8日[水] 17時 締切

申込方法など詳細は裏面を御覧ください。

受講料

託見

無料

定員

30名

主催

公益財団法人えひめ女性財団

共催

愛媛大学教育・学生支援機構教育企画室

参加申込書

(★は必須項目)

FAX

089-926-1661 (愛媛県男女共同参画センター)

ふりがな★		電話番号★ (日中連絡の取りやすい番号)	
氏名★			
住所★ 〒 -	メールアドレス★	性別	年齢★ 歳
職業★		※差し支えなければ、所属名もお知らせください。	
託児の希望★ 有・無 (有の場合は下記にご記入ください)			
ふりがな		年齢	性別
子どもの名前		歳 ヶ月	男・女
講座の参加理由や期待すること		過去にリーダー養成セミナーを受講された年度	
		平成 令和	

受講対象者

- ・平成17年度～令和5年度の間実施したエンパワーメントカレッジ「リーダー養成セミナー」を受講された方、及び愛媛大学教育・学生支援機構が推薦する方。
- ・地域・団体等のリーダーとしての活動実績がある方、又は、今後、活動しようとする方。

申込方法・問い合わせ先

HP申込フォーム・FAX・電話・ハガキのいずれかにて、上記必要事項をお知らせください。

11月8日[水]17時 必着

※応募多数の場合は選考させていただき、受講の可否は締切日以降に郵送で通知いたします。

° 愛媛県男女共同参画センター
〒791-8014 松山市山越町450番地
TEL 089-926-1633 FAX 089-926-1661

受講料・託児

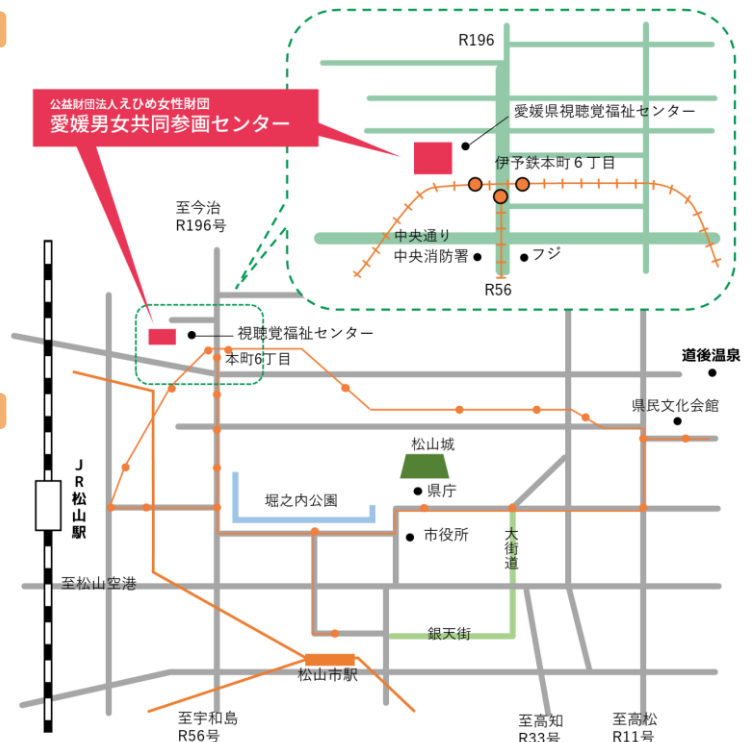
★受講料無料

★託児無料

※託児は満6ヵ月から就学前のお子さんが対象です。詳細はお問い合わせください。

会場アクセス

- JR松山駅から
 - 松山市駅から
 - 市内電車環状線
 - 市内電車環状線
 - 市内電車本町線
 - 郊外バス北条線
- いずれも
本町6丁目
下車徒歩3分



愛媛県男女共同参画センター 指定管理者
公益財団法人 えひめ女性財団
<https://www.ehime-joseizaidan.com/>

