

☆2019年4月実施コース一覧☆

コース名	時間	形式	内容
ストレスマネジメントとは？（初級）	1時間00分	HTML	性格特性から考えられるストレスの正体を発見する方法を学びます。また、ストレスの正体に応じたストレス解消法について解説します。
ストレスマネジメントとは？（中級）	1時間00分	HTML	日々を充実して過ごすためにはこのストレスに対しての抵抗力や対処能力を高める必要があります。本講座ではストレスとは何かを学ぶだけでなく、対処するための様々な方法を学習していきます。
ポジティブシンキングとは？（初級）	1時間00分	HTML	本稿では、ポジティブシンキングの明るい発想力を身につけ、感情の波をコントロールすることで、物事の捉え方を否定的から肯定的なものに変えるコツを紹介します。
ポジティブシンキングとは？（中級）	1時間00分	HTML	「ポジティブシンキング（初級）」で学んだこと（物事を肯定的に捉え、自分に自信を持つこと）をさらに進めたコミュニケーションを学びます。自分と関係のある周囲の人の考え方を理解したうえで自分の考えをポジティブに表現することを身につけます。
モチベーションのコントロール法を学ぶ	1時間00分	HTML	モチベーションを生む心理的なメカニズムを理解し、モチベーションをコントロールする手法を学習します。
ビジネスマナーを学ぶ	1時間00分	HTML	本講座では、図表を活用しながら、うっかり見落としがちな敬語や名刺交換、電話対応や報連相などのビジネスマナーについて楽しく学びます。
ビジネス文書の書き方	1時間00分	HTML	本講座では、ビジネス文書の概説から社内文書（報告書、稟議書、企画書）、社外文書、電子メールの書き方、提出のタイミングや書き方のポイントについて体系的に学んでいきます。
話し方・書き方が変わるロジカルシンキング	1時間00分	HTML	ロジカルシンキングのための基礎的手法がわかります。ロジカルシンキングの前提となる考え方が理解できるようになります。日常の業務にロジカルシンキングを応用できるようになります。