

职场人的压力情绪管理（中文授课）

2024年10月16日（周三）14:00～17:00

主办：PERSOLKELLY Consulting (Shanghai) Co., Ltd
举办地：上海市淮海中路999号环贸广场2期12楼（陕西南路口）

中文介绍

内容：

- 一、导入
 - 暖场互动
 - 职业心理韧劲
- 二、韧性情压管理
 - 情绪劳动
 - 情绪的快速调试策略
 - 趣味测试：我们习惯的压力应对方式
 - 压力应对三步法
 - 应对压力的长期策略
- 三、韧性自我赋能
 - 案例分析
 - 锻造复原力的实操练习
 - 构建个人行动方案

讲师：廖丽娟 合作讲师

费用：常规价：1,200元/名（含6%增值税）
会员价：800元/名（含6%增值税）（※）
※ 加入英创安众企业管理咨询（上海）有限公司
人事劳务会员制度的企业可享受会员价。

ストレスマネジメント（中国語実施）

2024年10月16日（水）14:00～17:00

主催：PERSOLKELLY Consulting (Shanghai) Co., Ltd
会場：上海市淮海中路999号環貿ビル2期12階（淮海中路×陝西南路）

日本語案内

内容：

- 一、導入
 - アイスブレイク
 - 回復力
- 二、ストレスに対処する
 - 感情労働
 - 効果的な感情の調整
 - 小テスト：今使っているストレス解消法
 - ストレス反応の三つのステップ
 - 長期的なストレス解消法
- 三、回復力を鍛える
 - ケーススタディ
 - 回復力を鍛える練習
 - 個人行動計画を立てる

講師：廖麗娟 講師

費用：通常価額：1,200元/名（6%増値税込）
会員価額：800元/名（6%増値税込）（※）
※ 英創安衆企業管理諮詢（上海）有限公司の会員企業様には
会員価額にてご招待させていただきます。

报名回执（申込書） 报名截止日期（申込締切日）：2024年10月11日 ※ 满20名即停止接受报名（人数多数の場合は先着20名様とさせていただきます）

本报名回执无需打印填写，可直接在PDF下表中填写报名信息（本フォームは編集可能な機能を追加いたしましたので、PDFでも直接ご記入いただくことが可能です。）

请将填写完毕的报名回执发送邮件至下列邮箱（本フォームに必要事項をご記入の上、下記までお申込みください）

公开讲座事務局（公開セミナー事務局） seminar_sh@persolkellyconsulting.com

贵公司全名 (貴社名)				发票种类 (発票種類)
参加者	职位(役職)	E-mail	Tel	
				<input type="checkbox"/> 普通发票
				<input type="checkbox"/> 增值税专用发票 (抵扣率6%)

※ 课后提供电子发票，请通过银行转账的方式付款。
(セミナー終了後電子発票を提供いたします。弊社銀行へ
費用をお振り込みくださいますようお願い致します。)

开户银行：交通银行上海万航渡路支行
银行账号：310066276018150017659
账户名称：英创安众企业管理咨询（上海）有限公司