



40歳の壁を乗り越える研修

開講日時：2023年 **9月5日(火)**
9:00～16:00 (6時間)

講師：赤澤 徳俊 氏 [㈱インソース]

対象者：40歳前後の社員

受講料：6,000円 (消費税込)

募集人数：20名

会場：庄内産業振興センター 研修室

申込締切：8月28日(月)

申込方法

裏面の「受講申込用紙」に必要事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。WEBサイトでもお申し込みができます。

※申込者が一定数に満たない場合は開催を中止することがあります。

体と心の変化に向き合い 長く活躍し続ける

40歳頃になると、管理職として仕事をする人が増え、その分管理する範囲や責任の大きさに悩むことも多くなります。また、体力低下を感じる年齢でもあり、自分の思うように働けないストレスを感じることも増えていきます。長く活躍するためには健康面への気づきも大切です。

研修では、自身の日頃の運動量を把握したうえで、今後の体力づくりの計画を立てます。無理がきかなくなるからこそ、仕事の仕方を見直すタイミングでもあり、仕事術やマネジメントスキルについても学んでいきます。

◎よくあるお悩み・ニーズ

- ・管理職となってマネジメント、特に部下指導での悩みが多い
- ・体力の低下とともに無理がきかなくなり、なかなかモチベーションがあげられない
- ・将来のキャリアに対して漠然とした不安がある

