

プロフィール 上芝美恵



<保有資格>

- 産業カウンセラー
- CDA (キャリアデベロップメントアドバイザー)
- DiSC認定インストラクター
- アンガーマネジメントファシリテーター
- 秘書技能検定1級

<略歴>

兵庫県神戸市在住。社会人になって、初めて経験した職種はシステムエンジニア・プログラマー。システムエンジニアを経て、社内講師となる。

その後、情報処理・国家試験対策講師となり、高等学校・専門学校・大学で教壇に立つ。専門学校にて、ビジネスマナーを教えることになったのを機にビジネス系の講師に転向。

キャリアコンサルタント資格(CDA)、産業カウンセラーを取得後、企業研修講師として活躍。コミュニケーションをキーワードに、企業や自治体において、メンタルヘルスケア研修(セルフケア・ラインケア・ハラスメント)、ワーク・ライフ・バランス研修・タイムマネジメント研修・キャリアデザイン研修・女性活用研修・若年者及び女性就職支援・ビジネスマナー研修・コミュニケーション研修・第一印象アップ研修・営業マナー研修など様々な研修を行う。

企業においては、メンタルヘルス対策へのコンサルテーションも行っている。

また、大学や専門学校にてビジネスマナーや就職支援対策・コミュニケーション・キャリアデザインの授業を行う傍ら、女性・中高年・若年者へのキャリアカウンセリングを行う。

活動フィールド

- ワーク・ライフ・バランス導入・研修
- メンタルヘルス対策導入・研修
- メンタルヘルスセルフケア研修
- ハラスメント研修
- コミュニケーション研修
- 女性活躍推進・女性リーダー育成研修
- 部下育成
- タイムマネジメント など

ワークライフバランスの実現のキーポイント！

メンタルヘルス対策

コミュニケーションの円滑

【メンタルヘルス対策】

- **ラインケア研修**・・・職場でのメンタルヘルス対策のキーパーソンは管理職です。なぜ、メンタルヘルス対策を企業で行うのか、リスク管理の視点と部下への対応方法を学びます。
- **セルフケア研修**・・・ストレスとメンタル不調の関連性を知り、心の健康を維持するスキルを得ることが出来ます。
- **ワークショップ**・・・自分自身の部下や周りの事例を元に話し合い、振り返り、改善策を考えていきます。

【コミュニケーション】

- **コミュニケーション研修**・・・コミュニケーションスキルを体得していく研修です。働きやすい職場を目指し、「承認」「褒める」「聴く」などをゲームやワークを通じて体得していきます。
- **ワークショップ**・・・社員同士の話し合いを通じ、どんな問題でコミュニケーションが円滑にいけないのかを検証。また、その改善策を話し合いを通じ考え、働きやすい職場を目指します。
- **体験ゲーム**・・・体験ゲームで「プロセス」を学びます。ゲームを通し、自分の役割、強み、行動力、思考力、関係力を養っていきます。