



< 12月16日 ビギナーズ研修のご案内 >

■研修テーマ：セルフマネジメント③

目的：「自分がどうしたいのか、どうありたいのか、どうなりたいのか」を軸に、自分の能力を最大限に発揮できるよう常に体と心を心地よい状態に維持しながら自分の目標達成と自己実現に向けて行動できる

- 目標： 1. マインドフルネスについて知る
2. 目標達成に向けた取り組み方がわかる
- 1) 目標の明確化
 - 2) 時間管理
 - 3) スケジューリング

■開催時間 13:30～17:00

■開催場所 5F 看護部研修室

事前課題

- ①セルフマネジメント①②の研修資料再学習

持参物

- ①パフォーマンスに関連した個人ワーク資料と漢字－文字
②セルフマネジメント研修①②の資料

□集合場所

- 24期リーダー・サブリーダーは13時10分に5F 看護部研修室集合
研修支援者は13時00分に5F 看護部研修室集合
その他、研修開始時間までに研修開催場所集合

共に楽しく学び合いましょう！それでは、当日お会いできるのを楽しみにしています☆

12月 研修担当者一同