



## ＜12月22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」を軸に置き、  
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を可視化し明確にすることができる

■開催時間 13:30～17:00

■開催場所 看護部研修室

#### 事前課題

- ・自分の課題を書き出して当日持参ください。 \*書式は問いません  
①自部署で求められていること  
②自身の課題とするところ

保存先：各部署→企画室→★25期提出フォルダ★→セルフマネジメント③

保存期日：12月22日（月）朝9時

#### □集合場所

25期リーダー・サブリーダーは13時15分に企画室集合

研修支援者は13時00分に企画室集合

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