

Stress Control Seminar for Supervisors
Conducted in Japanese

DATE/TIME:	20 JAN 2017 (0830-1600)
COST:	None
NOMINATION DEADLINE:	6 JAN 2017
DESCRIPTION:	<p>Stress and mental healthcare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Outline of mental healthcare • Why mental healthcare is needed • What causes stress • Role as a leader • Communication <p>Self-control method</p> <ul style="list-style-type: none"> • Change the way your mind • Communication pattern • Cognitive therapy • Assertive communication • Active listening / framing for subordinate
TARGET AUDIENCE or ELIGIBILITY:	MLC/IHA supervisors or candidates. Class attendee needs to read & write Japanese without assistance.
ENROLLMENT:	Minimum: 6 Maximum: 20.
VENDOR:	Commander Navy Region Japan (CNRJ), Regional Human Resources Office(RHRO), Workforce Development Division
LOCATION:	Building A20 2F, Classroom# 205, Yokosuka Naval Base
POC:	CNRJ RHRO, WD Div. DSN: 243-5559
NOMINATION PROCEDURES:	<p>You must have supervisory authority first.</p> <p>To confirm your seat, you MUST submit a completed SF-182 form to WD Div. NLT nomination deadline.</p> <p>To reserve a seat prior to nomination deadline, email rwd-student-services@fe.navy.mil or call DSN 243-5559. If SF-182 form is not received by nomination deadline, your reservation will be cancelled.</p>
NOTE:	<ul style="list-style-type: none"> • For SF-182, Training Duty Hours is 7, Training Type Code is 3 and Sub Type Code is 33. • No PII information should be provided (SSN, Date of birth, etc). • Only legal names should be provided on SF-182 forms (no nick names).

MLC/IHA 監督者の為のストレスコントロール
日本語での講習です

日時:	2017年1月20日 (0830-1600)
受講費:	なし
申し込み締切日:	2017年1月6日
内容:	<p>ストレスとメンタル不調</p> <ul style="list-style-type: none"> ● メンタルヘルスの概要 ● なぜ職場のメンタルヘルスが必要なのか ● ストレス度チェック ● 部下の注意すべきストレス要因 ● リーダーに求められる部下のストレス対策 ● 部下と話すことの意味 <p>予防とストレスコントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ストレスへの対処法 ● コミュニケーションパターン エゴグラム ● 認知行動療法 実習 ● 部下とのコミュニケーション技法 実習 ● 傾聴・フレーミング 実習
対象者:	MLC/IHA 監督者またはその候補者。 日本語の読み書きができる方。
募集定員:	最小: 6 最多: 20
研修提供者:	Commander Navy Region Japan (CNRJ), Regional Human Resources Office(RHRO), Workforce Development Division
場所:	横須賀基地 Bldg A-20, 2F classroom #205
お問い合わせ:	CNRJ RHRO, WD Div. DSN: 243-5559
申し込み方法:	<p>まず、監督者の承認を取ってください。参加申し込みには、全ての必要事項、及びサインが入ったSF-182を締切日までにWD Div. に提出してください。下記のメールまたは電話にて事前に席を確保することができます。ただし、締切日までにSF-182の提出がない場合には予約はキャンセルされます。</p> <p>電話: DSN 243-5559 E-mail: rwd-student-services@fe.navy.mil</p>
注意事項:	<p>SF-182のTraining Duty Hoursは“7”、Training Type Codeは“3”、Sub-Type Codeは“33”です。</p> <p>SF-182には個人情報記入しないでください。(従業員番号・生年月日・自宅住所及び、電話番号等)</p>