

社会人基礎力

#13-2 ストレスコントロール力
～ストレスと上手に付き合う方法 (1)

事例：

ある日、入社5年目のあなた（役職無し）は経営企画室のA室長から会議室に呼ばれました。

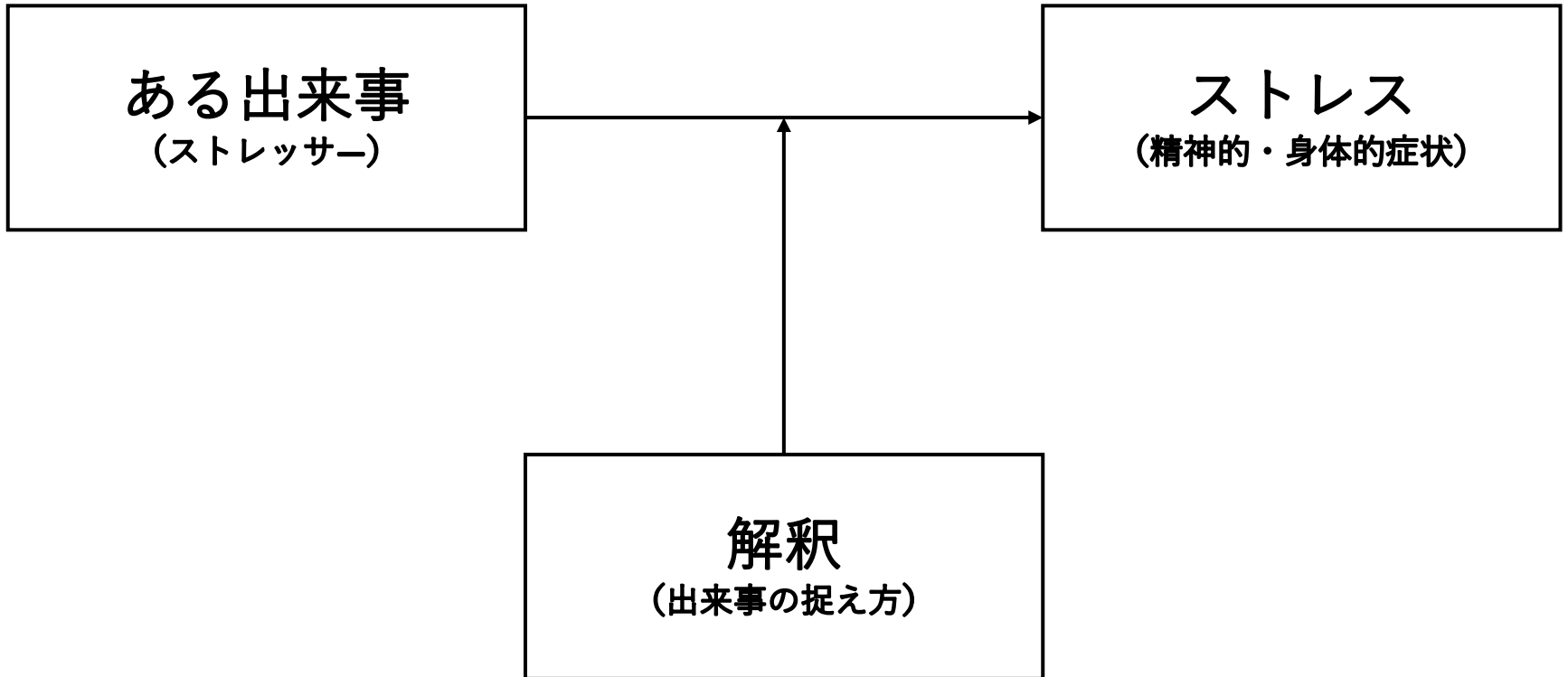
A室長 『当社の業績は、君も承知の通り順調に推移している。しかし順調な今だからこそ次の新商品開発に着手するべきではないかと思っている。

については、**プロジェクトリーダー**として各部署から若手を5名選抜し、6ヶ月以内に二つの案を提出して欲しい。

活動条件は、① 週1回 ② 定期的 ③ 就業時間内であること。そうそう、このことは各部門長へは既に了解をとってあるから、安心して欲しい。』

あなたはどのように考えますか。

この事例をどう捉えるか ポジティブ or ネガティブ？



事実のひとつ。解釈は無数

ストレスと上手に付き合う方法(1)

(1) 解釈を書き換える

ネガティブな解釈をポジティブな解釈に書き換える