

Stress Control Seminar for NON Supervisors
Conducted in Japanese

DATE/TIME:	7 JUL 2017 (0900-1200)
COST:	None
NOMINATION DEADLINE:	23 JUN 2017
DESCRIPTION:	<p>Self-control method</p> <ul style="list-style-type: none"> • Change the way your mind • Communication pattern • Cognitive therapy • Assertive communication
TARGET AUDIENCE or ELIGIBILITY:	MLC/IHA employees (except JN supervisors). Class attendee needs to read & write Japanese without assistance.
ENROLLMENT:	Minimum: 5, 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 3, 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).

非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7月7日 (0900-1200)
受講費:	なし
申し込み締切日:	2017年6月23日
内容:	<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 ● 傾聴・フレーミング 実習
対象者:	MLC/IHA 従業員 (監督者以外の方) 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 RWD 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“3”、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>