

田町で学ぼう、ストレスマネジメント

「不安とストレスに悩まない7つの習慣」

入門講座

毎日忙しいだけで楽しくない、上司の八つ当たりが超ストレス、休日も仕事が忘れられない…、皆どんなふうにストレス解消してるの？日頃感じている不安やストレス、上手に付き合うにはどうすれば良いの…

田町での開催も3回目！、最新のエピソードを交えながら、不安やストレスと無理なく付き合っていく習慣をお話させていただきます。

この講座は、一般社団法人日本ストレスチェック協会が開発したプログラムです。結果や効率性の求められる様々な企業で元気に働いている人たちが日頃行っている習慣に着目し開発された、いわば成功体験が詰まった講座です。

今までのセミナーとは違う、楽しく情報交換しながら学べる一時間半を味わってください。

- 講座概要：**
- 1 3つのセルフケア
 - 2 ストレスに悩まない3つの習慣
 - 3 不安に悩まない3つの習慣
 - 4 もう1つの習慣

日時：2017年2月8日(水)18:30～20:00

会場：田町スクエア5階（JR田町駅徒歩3分）

詳細はお申し込み後お知らせいたします。

会費：3,000円（税込） 先着8名

お申込み、お問合せは

申し込みフォーム

<https://ws.formzu.net/fgen/S5518881/>

縁's Project

<http://ens-project.blog.jp/>

疋田奈緒美（産業カウンセラー）

e-mail: active.in.biz@gmail.com

Mobile: 080-5385-9465

一般社団法人日本ストレスチェック協会 <https://jsca.co.jp/>

