

湘南で学ぼう、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、仕事の人間関係が超ストレス、
休みの日でも仕事の事を思い出す、皆どうやって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？…**

2016 年から田町やみなとみらいで継続開催中の講座です。

今回湘南エリアで初開催！

不安やストレスと上手に付き合う習慣を楽しく学びませんか？

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 40 分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16日(木)10:10~11:50

会場：オザワビル7階（JR 辻堂駅徒歩5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/S77089337/>

縁's Project

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

足田奈緒美（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/>



楽しく元気に生きるために