

田町で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

**お休みのないし忙しすぎる、早く帰れる日も帰りにくい、
休日は何もしないで過ぎていく…、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…**

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
開発されたもの、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。

田町での開催も 2016 年から始まり 4 回目、新たなエピソードや失敗例もきっと皆様の参考になると思います。

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6月22日(木)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/S62707314/>

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

