

ストレスマネジメント研修

～自分のストレス状態に気づき、対処法を学ぶ～

厳しい経済状況のなかで、働く人の環境はますますストレスが増しているといわれています。このセミナーでは、うつ病などのストレス疾患を防ぎ「心の健康」を保つためにどのような事に気を付ければよいのかを学び、自分自身と周囲の人達がより良い生活を送れるよう導くことを目的としています。

1 日時 平成26年 **1月15日（水）** 午後2時～4時

2 場所 **明石市立産業交流センター 4階 研修室1**

3 講師

竹本 記子（たけもと のりこ）氏

ひょうご仕事と生活センター外部相談員

キャリアカウンセラー、NLP プラクティショナー

官公庁やIT系企業での豊富な研修経験を持ち、企業や各種学校等で研修講師、キャリアカウンセラーとして活躍。

特にメンタルヘルス研修やコミュニケーション研修では好評を得ている。

「いつも心に太陽を」をモットーとし、組織そして働く人のパフォーマンス向上を導くきっかけをつむぎ出し、行動につなげる研修を心がけている。



4 定員 30名（先着順）※定員になり次第締め切ります

5 申込先 （一財）明石市産業振興財団

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

電話：（078）936-7917 FAX：（078）936-7916 ※月曜休

6 主催 （一財）明石市産業振興財団

⇒ FAX：078-936-7916 （一財）明石市産業振興財団 行

1・15 メンタルヘルスの研修 参加申込書	
企業名	
氏名	
電話番号	
連絡先住所	

※ご記載いただいた個人情報につきましては、本セミナーの実施・運営に係る利用者の把握、名簿作成、その他財団が実施する講演会等の事業に関する情報提供の目的にのみ利用します。