

無料

テーマ別セミナー

「ストレス対策とアンガーマネジメント」



メンタル的に少しでも安定して仕事に取り組めるよう、ストレスとのつきあい方、セルフケアやラインケアの基本や、感情をコントロールする手法を学びます。



講師より

私たちは、普段の生活の中で、自分自身の目の前に起きた出来事について、その出来事を「自分なりに」意味づけ、解釈しています。

その意味づけや解釈の結果として、自分の中に、ある感情が生まれる、また自身で行動を起こすということを繰り返しています。

つまり、目の前の出来事をどう意味づけ、解釈するかが、皆様の感情や行動そしてその集合体である日々の生活に大変重要です。

このセミナーでは、こうしたメンタルヘルスに関する基本的考え方を分かりやすくお伝えします。

(エイデル研究所 増田直哉)



7月22日(水) 10:30～12:00

お申込みはこちら



オンライン開催 (Zoom)



定員50名



【問い合わせ先】

京都府福祉人材サポートセンター コンサルティング事業部門 (エイデル研究所)

TEL: 075-253-0201 FAX: 075-253-0204

MAIL: kyoto-fukushi@eidell.co.jp

*日程変更や中止の可能性もありますことを御了承くださいますよう、お願い申し上げます。