

職場定着支援（若手社員向け）

ストレスマネジメントセミナー

ストレスが原因で発生する心の病を予防するために、ストレスに関する正しい知識を、演習を交えながら習得していきます。ストレスと上手に付き合いながら仕事を進めていくための考え方、セルフケアの手法、ストレス対処法などについて学びましょう。

受講
無料

日程 平成31年 2月26日(火)
13:30~16:30

メンタルヘルス
問題の現状と
ストレス要因

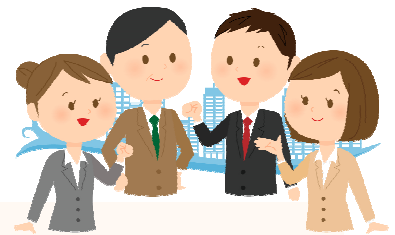
ストレスの
基礎知識

ストレスと
疾病について

ストレス対処法
・解消法
・耐性を高める
・・・など

場所 宮崎県トラック協会 研修室
(宮崎市恒久1-7-21)

対象者 若手社員 定員 30名



講師：橋口 愛子 氏

【主な活動分野】

企業・行政・公的機関・学校・病院・福祉施設等におけるキャリア開発、人材育成、雇用管理
コンサルタント、人間関係開発、積極的傾聴、各ハラスメント、メンタルヘルス等の講演・研
修講師として活躍中。

【資格】

国家資格2級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、CDA(キャリア・テクノロジーアドバイザー)
日本コミュニケーション能力認定協会1級認定、接遇マナーインストラクター
メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅱ種ラインケアコース取得 他

お申込み
お問い合わせ

ヤングJOBサポートみやざき

TEL：0985-23-7260 FAX：0985-26-0890

Mail：info@job-miyazaki.com

宮崎総合学院グループ (株)九州コミュニティーカレッジ