



ストレスマネジメント入門講座

たった2時間であなたのストレスは和らぎます!! ストレスと上手につきあうその方法とは…

私たちは日常生活において「ストレス」という言葉をよく使いますが、ストレスの正体について、理解している方は少ないのではないのでしょうか。

ストレスマネジメント入門講座は、こんな誰もが感じる素朴な疑問に答えていきます。

そしてストレスを正しく理解して、あるレベルを超えないように、ストレスとの上手な付き合い方や適切な対処法を学びます。

会場**協働ステーション中央 会議室**

東京都中央区日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア2階

2017年

9月10日(日) 13:00~15:00 [開場 12:45~]**10月1日(日) 13:00~15:00 [開場 12:45~]****会場****日能研豊洲校 教室**

東京都江東区豊洲5-5-1 [豊洲駅真上]

10月15日(日) 10:30~12:30 [開場 10:15~]※1日2回開講、同内容です **13:30~15:30 [開場 13:15~]****11月19日(日) 10:00~12:00 [開場 9:45~]**

●参加費：2,000円 ※事前予約のうえ、当日お支払いください

●定員：60名

●講師：心理教育カウンセラー／コミュニティカウンセラー講師

●主催：一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク

FAX 03 3970 4776 ホームページ <http://ccnj.info/>

- 東京メトロ日比谷線 小伝馬町駅 4番出口から徒歩3分
- 江戸バス北循環 小伝馬町駅 下車徒歩4分

放っておくと恐ろしい、ストレスが影響する心身の病気

- 不安障害 ●高血圧 ●消化性潰瘍 ●リウマチ性関節炎
- うつ病 ●脳卒中 ●偏頭痛 ●顎関節症
- 不眠症 ●心疾患 ●がん その他

こんな方が受講されています

- ◎職場の人間関係がうまくいかない…
- ◎子供や家族とのコミュニケーションがうまくとれない…
- ◎何をやってもうまくいかない…
- ◎いつも疲れを感じてイライラしている…
- ◎仕事に役立てたい…
- ◎子どもの入試を上手にサポートしたい…

一家／一課にひとり、誰でもできる

「心の安全地帯」

東京版
2017年
9月発行

