

健康セミナー



自分の心との付き合い方

～ ゴキゲンな毎日をめざそう ～

新型コロナウイルス感染拡大をきっかけとするこころの病が増えています。ワクチン接種も始まり光は見えてきていますが、長引くコロナ禍によるストレスは心身に悪い影響を与えています。

今回のセミナーでは、自分のストレス状態に気づき、どのように対処すればよいかを学びます。

また、レジリエンス(精神的回復力)を高めるコツを学び、ストレスに強い自分になるためのヒントも学びます。

with コロナの時代、自分の心との付き合い方を学び心身ともに健康な毎日を過ごしましょう！

【日 時】令和4年7月26日(火) 午後1時30分から3時30分

【場 所】東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】30人(定員になり次第締め切ります)

【参加費】無料

【講 師】リベル 代表 近藤ひろえ 氏



プロフィール

1964年生まれ。岐阜県出身。1986年愛知学院大学文学部心理学科卒業

資格・所属学会:

産業カウンセラー／キャリア・コンサルタント／メンタルヘルスマネジメント検定／NLPプラクティショナー資格(米国NLP協会認定)／日本レジリエンスエデュケーション協会 理事／日本認知療法学会 正会員 等

実績:

商工会議所、各自治体、郵便局株式会社、JR東海タカシマヤ、JA愛知、NTT西日本ー東海、など企業多数。年間コンスタントに100件以上の研修を行っている。

現場ですぐに活かせる具体的な手法や考え方を、わかりやすく伝えるセミナーは毎回高い評価を得ている

【申込み】令和4年6月15日(水)から

商工センター ☎0562-33-7772へ

※ 最終締め切りは7月19日(火)午後5時です

主催：東海商工会議所