

# ストレスコントロールセミナー

～正しいストレスコントロール方法を習得し、メンタル疾患の予防に～

ストレス社会と言われる現代において、ストレスを避けることは不可能です。しかし、ストレスは悪者ではありません。ストレスを味方することによって、健康的且つ生産性の高い生活を送ることが可能になります。そのための方法を本講座でご紹介いたします。グループワークを数多く取り入れた参加体験型スタイルの本講座は、多くの企業で導入されているプログラムでもあり、メンタルヘルスにおける問題解決にお役に立てるよう指導をいただきます。

|           |   |  |   |
|-----------|---|--|---|
| <b>日時</b> | 平成30年7月11日(水)<br>13:00～17:00 (受付開始 12:30～)  | <b>場所</b>  | 産業貿易センタービル7階<br>経営者協会会議室 (横浜市中区山下町2)                                |
| <b>対象</b> | 職場の管理監督者や人材育成企画立案者等<br>※上記のほか、ストレスを感じている方、<br>ストレスを抱えている方もご参加いただけます。  | <b>参加費</b>   | 協会会員: ¥5,000- / 非会員: ¥10,000-<br>※消費税込み<br>※教育研究会員は1,000円割引(ご登録者のみ) |
| <b>講師</b> | 内田和俊 SYPシステム所属<br>早稲田大学法学部卒。ビジネスマン、主婦、教員、経営者などの他、僧侶、タレント、政治家、小説家にいたるまで、3万人以上のクライアントに対し、コーチングやカウンセリングを実施した実績を持つ。 | 丹後佳代 SYPシステム代表<br>早稲田大学人間科学部卒。心理カウンセラーとして多くのクライアントと接する。PHP認定ビジネスコーチ上級。 |   |

【研修実績】 JXTGIエネルギー、三菱重工、NTT東日本、明治安田生命、東京医薬品工業協会など。 <http://www.5f.biglobe.ne.jp/~SYP/>

|   |   |
|---|---|
| <b>研修の目的</b>  | <b>会場案内</b>                                       |
| I. ストレスに関して正しい理解をする<br>II. 自身のストレスレベルとストレスサインを知る<br>III. 安全で効果的なストレスコントロールを実行する | JR、市営地下鉄関内駅下車、徒歩15分<br>みなとみらい線「日本大通り駅」3番出口下車、徒歩5分 |

**研修内容**

1. ストレスとは?
2. ストレスとストレス(ストレス源)の関係
3. ストレスを受けやすい考え方
4. ストレスサイン
5. ストレスコントロール方法の紹介 など

※ 参加者同士の名刺交換もごさいます。

【申込方法】 下記申込書の枠内に必要事項を記入の上、7月9日(月)までにFAXにて下記宛てにお申し込み下さい。  
参加証は発行いたしませんので、当日会場へお集まり下さい。尚、締め切り後のキャンセルはキャンセル料(全額)を申し受けますので予めご了承下さい。

【送付先】 (一社)神奈川県経営者協会 〒231-0023 横浜市中区山下町2番地 産業貿易センタービル7F  
TEL.045-671-7060、FAX.045-671-7087 担当: 深澤 <http://www.k-keikyo.or.jp/>

|   |       |                             |             |                 |
|---|-------|-----------------------------|-------------|-----------------|
| FAX. 045-671-7087<br>※切日: 7月9日(月)                 |       | <b>ストレスコントロールセミナー 参加申込書</b> |             | 平成30年 月 日<br>hp |
| 会社事業所名  |       |                             | いずれかに○印     |                 |
|   |       |                             | 協会会員 or 非会員 |                 |
| 住所  |       | TEL                         | FAX         |                 |
| 〒   |       |                             |             |                 |
| 申込者所属役職   | 申込者氏名 | 申込者E-mail                   |             |                 |
| 参加者所属   | 参加者役職 | 参加者氏名                       | 参加者ふりがな     |                 |
|   |       |                             |             |                 |
|   |       |                             |             |                 |
| 上記の通り 名参加。参加費合計 円(は イ)銀行振込、(ロ)郵便振替、(ハ)当日持参 いたします。 |       |                             |             |                 |

【お振込先】 〆カガワツカワイヤキョウカイ / 銀行振込(横浜銀行本店当座0003333)、郵便振替(00210-7-2389)