

# 『 ストレスコントロール研修 』

～正しいストレスコントロール方法を身につける～

ストレスを感じている人が多い時代といわれていますが、ストレスは悪者ではありません。ストレスについて正しく理解することが必要です。自身のストレスパターンを認識するため、**ストレスを受けやすい思考パターン**を紹介します。ツールを使い**自身のストレスレベル**を測定します。安全で効果的な**ストレスコントロール方法**を習得することでメンタル疾患の予防にもつながります。

- 【日時】 平成24年7月5日(木) 14:00～17:00
- 【場所】 産業貿易センタービル7階 経営者協会会議室
- 【対象】 職場の管理・監督者、人材育成の企画・立案者など  
上記のほか、ストレスを感じている方、ストレスを抱えている方もご参加ください。
- 【参加費】 協会会員6,000円(非会員8,000円) 消費税込み  
但し、教育研究会会員は1,000円割引いたします。
- 【講師】

**内田和俊** SYPシステム所属  
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  
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

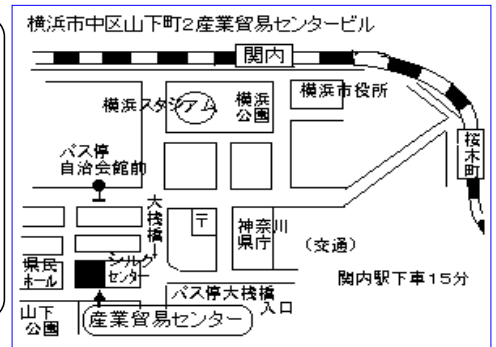
【研修実績】  
三菱重工、JX日鉱日石エネルギー、NTT東日本、明治安田生命、東京医薬品工業協会など  
<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~SYP/>

【研修の目的】  
ストレスに関して正しい理解をする  
自身のストレスレベルとストレスサインを知る  
安全で効果的なストレスコントロールを実行する

【研修内容】  
ストレスとは？  
ストレスとストレッサー(ストレス源)の関係  
ストレスを受けやすい考え方  
ストレスサイン  
ストレスコントロール方法の紹介

- 【申込方法】 申込書に必要事項を記入の上、6月28日(木)までに下記宛てFAX下さい。  
参加証は発行致しませんので、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を戴きますので予めご了承下さい。
- 【送付先】 (社)神奈川県経営者協会 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、吉田
- 【支払方法】 イ)銀行振込(横浜銀行本店当座0003333)、ロ)郵便振替(00210-7-2389)、ハ)当日持参

### 【会場案内】



- 【交通】
- ・地下鉄みなとみらい線「日本大通り」3番出口徒歩5分
  - ・関内駅下車・徒歩15分
  - ・桜木町駅下車・徒歩20分
  - ・桜木町駅から市バス  
バス停自治会館前下車1分  
バス停大橋橋入口下車1分

当日、参加者同士で名刺交換を致します。

FAX 045-671-7087

平成24年 月 日

### 「ストレスコントロール研修」申込書

No.

会社名	申込担当者・所属	申込担当者・氏名
住所	TEL	FAX
〒		
参加者所属・役職	参加者氏名	(フリガナ)
		( )
		( )
		( )

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。