

テーマ：ストレスマネジメント

働く方にとってストレスは強敵です。

本セミナーではメンタルヘルスやストレスに関する正しい知識を身に着け、ストレスをコントロールする方法が学べます。

次の知識とスキルを学びます

- ・ストレス基礎知識
- ・ストレス対処法
- ・ポジティブシンキング
- ・ストレスコントロール力
- ・自分の思考のクセやストレス要因を知る
- ・ストレスとの向き合い方・感情のマネジメント等

- 開催日：令和6年2月22日(木)
- 時間：午後6時30分～午後8時30分(午後6時15分～入場できます)
- 形式：オンライン開催
- 対象：どなたでも
- 参加費：無料
- 申込方法：オンライン ※令和6年1月22日(月)から受付。



詳しくは富士見市ホームページで検索

【問合せ】富士見市産業経済課 ☎ 049-257-6827

※セミナー終了後はアンケートにご協力をお願いします。

※当セミナーはZOOMを使用しますので、事前にZOOMを使用できる環境をご準備ください。

※事前に資料等を送付する都合上、キャリアメール以外のアドレスでのお申込みを推奨します。

※ご希望の方には受講証明書を発行します。

講師紹介藤井秀一(ふじい ひでかず)

特定非営利活動法人日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会
監事/キャリア教育事業部長

25年の教職経験を持ち、11年間にわたって学校改革を推進。教職歴を持つ
キャリア・コーチとしてクレームやモンスターペアレント対策など即効性ある
ノウハウを提供。現場をベースとした組織行動の効率化の支援を得意とする。

