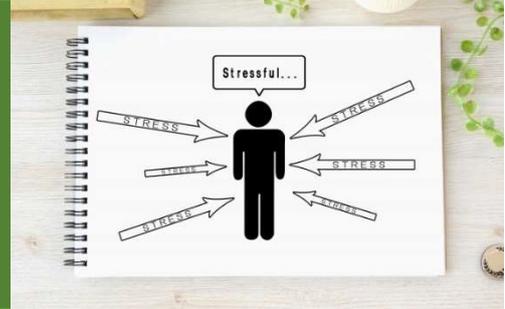


# セルフケア研修



ストレスに関する基礎知識を理解し、そのストレスにどのように対処するか(ストレス解消法、ストレス耐性の高め方 他)を学びます。

**日時** 2021年9月21日(火) 10:00~11:30

**場所** WEB 会議システム「Zoom」を使用

**受講料** 一般受講料 8,800円(消費税込み)  
顧問受講料 5,500円(消費税込み)

※顧問受講料は、当事務所とEAP顧問契約または労務顧問契約を結んでいる企業の従業員様に適用される料金です  
※お支払い方法は銀行振り込みとなります

**対象者** 全社員

**申込先** 下記サイトの申し込み画面に必要事項をご入力ください。

<一般の方>

<https://flourish.kmsys.net/mf/?mfid=1133&scid=7862>

<顧問先企業の従業員様>

<https://flourish.kmsys.net/mf/?mfid=1132&scid=7862>



**講師：新美 智美**

フローリッシュ社労士事務所所長

・特定社会保険労務士

・公認心理師



	プログラム
1. メンタルヘルスの基礎知識	(1)メンタル疾患について (2)ストレス反応について
2. ストレスへの対処法	(1)原因への対処 (2)捉え方を変える (3)ストレス解消(3つのR) ① 休養 ② レクリエーション ③ リラクゼーション (4)相談する (5)ストレス耐性を高める

**主催：フローリッシュ社労士事務所**

✉ [niimi@flourish-sr.jp](mailto:niimi@flourish-sr.jp) TEL 0562-85-2642