感情を整えてストレスと上手につきあう

ストレス・マネジメント セミナー

ストレスフルな日々が長期化しています。リフレッシュの機会が減り、オンとオフのメリハリがつけにくい生活が常態化し、心身ともに疲労していませんか？

仕事では感情を抑制することも必要です。感情の調整がうまくいかなく溜め込んでさらにストレスを感じたり、職場のスタッフや身近な人には自分の感情をコントロールできなくなることもあります。そろそろ積極的なストレス対処が必要な時期だとお感じではないでしょうか？

今回は『感情を整える』をテーマに、感情のよい流れをつくってストレスに対処する柔軟性を高めます。参加者全員での対話と交流を楽しみながら、感情調整の理解やヒントを得てリフレッシュしましょう！ また、日常とは違った場と顔ぶれで話すことはストレスの軽減に役立ちます。

初対面でも話しやすい安全な場づくりをしますので安心してご参加ください。

オンライン Zoom 開催

Zoomは、パソコンやスマホを使用して、オンラインで会議やセミナーができるアプリです。
主催者からの招待リンクをクリックするだけで、どこにいても参加することができます。

☆初めて使用される方は、使用方法をお送りします

☆つながるかどうかや操作がご不安な方は、事前に（数日前）試行もできます。試行のご希望日もお気軽にお申し付けください

日　時

2021年 2月20日（土） 14:00～16:00
2月26日（金） 14:00～16:00
2月27日（土） 14:00～16:00
3月　6日（土） 14:00～16:00

※各日とも同じテーマです。参加日をお選びください

会　場　オンライン開催（Zoom使用）

定　員　各日　6名様

参加費　各日お一人様 3,500円（税込）

講　師　アルファ リレーション　代表
プロフェッショナル・コーチ　浜端　久美

お申込み　http://www.a-relation.com/seminar
※お申し込み後、メールにて参加費のお振込先をご案内いたします
※各開催日の2日前までにお申し込みください

人がいきいきと笑顔で活躍する明るい未来を支援します!

セミナーの進め方 内　容

グループ・コーチング形式で、コーチ歴17年のコーチが、さまざまな視点から『感情を整えるための質問』を投げかけます。楽しく自由にじっくり考え、自分のなかにあるけれど、自分ひとりでは考えつかなかった答えや可能性を見つけます。コーチや他の参加者との対話を通して、思考や視点を柔軟にし感情を整えるきっかけを得ていただきます。

誰でも開始時は少し緊張すると思いますが、終了時には気持ちやストレスが軽くなっていると思います。堅苦しくない内容ですので、お気軽に♪または思いきって!!ご参加ください。

お問い合わせ： アルファ リレーション α relation

URL http://www.a-relation.com　Mail info@a-relation.com

TEL 06-6730-1428