

メンタルヘルスを良好に保つための

# ストレスマネジメント・セミナー

「ストレス」という言葉が日常に溶け込んで当たり前のように使われるようになりました。それほど、私たちは当たり前が無自覚にストレスフルな毎日を過ごしているとも言えます。最近、ストレス耐性のある人もメンタル不調になっているのが気になることもあります。メンタルの不調は誰にでも起こり得ることで、決して他人事ではないということです。ストレス耐性の高い人も低い人も、特に今はメンタルの問題を抱えていない人も、日頃からストレスと上手につきあって、メンタルヘルス(健康な心の状態)を保つことが大切です。今回は、「思考・感情・行動」の3つの観点からストレスマネジメントについてのヒントや習慣にしやすい対処法などお伝えします。参加者全員でリラックスして交流しながら進行しますので、お気軽にご参加ください。お会いするのを楽しみにしております。

日時

2024年 7月27日(土) 13:30~16:30

会場

エル・おおさか(大阪府立勤労センター)  
会議室 6階602号室  
京阪・地下鉄谷町線「天満橋駅」より西へ300m  
<http://www.l-osaka.or.jp/pages/access.html>

参加費

6,000円(税込)

定員

15名様

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  
はまばた くみ



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!



お申込み

<http://www.a-relation.com/seminar>

- ※ ホームページのセミナー予約フォームから開催日の2日前までにお申し込みください
- ※ 満席になり次第、受付を終了いたします
- ※ 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

## セミナー内容

- 感情の性質を知る・感情をコントロールする
- 抱く思考と感情の捉え方と日頃からの対処法
- メンタルヘルスとストレスに効果的な行動
- ストレスや不調を感じている人を支援する方法

お問い合わせ: アルファ リレーション



URL <http://www.a-relation.com>

Mail [info@a-relation.com](mailto:info@a-relation.com)

TEL 06-6730-1428