

頑張っているときほど ストレスに気づきにくい！ セルフモニタリング 強化研修

～自身のストレスに気づき、原因を理解し、
上手に対処しよう～

日時

2024年12月5日 木
18:30～20:30 受講時間 (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室
青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

- 対象者：ストレスセルフケアについて学びたい方
- 定員：15名
- 受講料：2,700円(税込) ※受講料、テキスト代等含む
- 申込締切：11月28日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

研修成果

1. 気づいていなかったストレスや疲れを小さいうちに対処する方法を学びます。
2. 健康的で安定した職業生活を送るためのセルフマネジメントを考えられます。

研修内容

長く働き続ける秘訣は心も身体も健康であること
であるため、ストレスを管理し自分を大切に
した仕事の仕方にシフトチェンジを試みる

1. 自身の今の身体・気持ち・行動にあらわれる
ストレスサインを確認
2. ストレス体験を把握し、思考や感情、行動の
クセを知り、対処法を検討

BUSINESS
SCHOOL



講師紹介



(一社) 日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。
2011年からはキャリアコンサルタントとして
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の
就労支援を行っている。
県内で数少ない米国NLP (実践心理学)
マスターの有資格者として、コミュニケー
ションやストレスマネジメントなどをテーマ
に、ワークを中心とした体感型セミナーを
多数開催。

