

ストレスマネジメント

新型コロナウイルスが原因のストレスやその他のストレス、思考のクセを相談や事例を元に理解、分析し、対策やコントロールの方法を知り、ストレスに負けない思考づくりをしましょう。

この研修は少人数でグループを作り、簡単な話し合いをしながら進めていきます。
お気軽にご参加ください。

令和**3**年**12**月**10**日(金)



13時30分～15時30分

【会場】 川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)6階研修室

【定員】 24名

【講師】 田園調布学園大学名誉教授 公認心理師 荒木 乳根子

【対象】 川崎市内在住、在学、在勤の方

【受講料】 無料

【申込について】 ・QRコードから

・川崎市福祉人材バンクホームページ内の申込フォームから

※定員を超えた場合は抽選になります



【講師紹介】

田園調布学園大学名誉教授 公認心理師

荒木 乳根子(あらき ちねこ)氏



ストレスマネジメントの基礎を学びます。ストレスをなくすことはできませんが、上手にストレスに対応して気持ちよく活動するためのヒントを学んでみませんか。過度なストレスが一定のレベルを超えないように対策やコントロールの方法を楽しく学びます。

地域福祉情報バンクのご案内

様々な社会福祉、その他関連分野の情報を収集し、市民の皆さまや福祉保健従事者、関係機関等に提供しています。是非ご利用ください。

- 総合相談窓口における福祉全般の相談受付
- 福祉関連図書・DVDの閲覧および貸出 など



申込のQRコード



【申込締切】 11月18日(木)まで

※申込時に受付完了のメールが届いているか必ず確認してください。メールが届かない場合、受付ができていない可能性がありますのでご注意ください。また、フォームからのお申込が難しい場合は別途ご連絡ください。

※締切後、抽選結果通知を郵送いたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員等が変更となることがあります。

(福)川崎市社会福祉協議会 川崎市福祉人材バンク

【会場地図】



〒211-0053川崎市中原区上小田中6-22-5
川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）5階
【TEL】 044-739-8726 / 【FAX】 044-739-8740
【HP】 <http://www.csw-kawasaki.or.jp/jinzai/>
【MAIL】 jinzai@csw-kawasaki.or.jp

