

WEB 配信

コロナ疲れがやわらぐ ストレス対処セミナー～リラクゼーション編～

新型コロナウイルスの影響により、仕事の面でも、生活の面でも、新たなストレスを抱えている方が増えています。心の健康を維持するポイントについて学びながら、リラクゼーションと呼吸法についても紹介していきます。

【開催日時】 令和2年6月10日（水）14：00～15：00 ※オンライン開催（Zoom）	【カリキュラム】  <ol style="list-style-type: none">1 新型コロナウイルスの影響で起こるストレスとは？2 知っておきたい「コロナうつ」の初期症状3 心の健康を維持するコツ4 スッキリ簡単！リラクゼーションと呼吸法 <p>※カリキュラムは変更となる場合があります。 実際に体を動かすストレッチ方法や WEB 上でのグループワークも行う予定です。</p>
【受講料】 無料（受講後、アンケートにご協力ください）	
【定員】 30名（先着順）	
【対象者】 仕事で日頃からストレスを感じている方	
【受講方法】 Zoom ※Zoom 社の Web ミーティングシステムを使用した Web 配信セミナーです。参加者はインターネット環境のある好きな場所で自身のパソコンやタブレット、スマートフォン等から申し込み後にお知らせする URL をクリックすることで参加（視聴）いただけます。	
【お申し込み方法】 ①ホームページの応募フォームよりお申し込みください。 ②公社より受講確認メールをお送りいたします。	
【お申し込みについての注意事項】 <ul style="list-style-type: none">・申し込みは定員に達した時点で（先着順）、締め切らせていただきます。・申し込みが定員に満たない場合は、日程の変更または中止させていただく場合があります。	
【講師紹介】 こころの共育研究所 代表 庄司 順子 氏 人材活性コンサルタント。メンタルコーチ、心理カウンセラー、セミナー講師。大手損保、生命保険会社の営業として勤務後、コーチング・心理学を学ぶ。企業の風土改革や定着率サポート、メンタルヘルスなどを専門とする。	【主催及び事務局】 〒330-8669 さいたま市大宮区桜木町 1-7-5 ソニックシティビル 10 階 （公財）埼玉県産業振興公社 研修・情報グループ TEL048-647-4087 FAX048-645-3286 URL https://www.saitama-j.or.jp メール kensyu@saitama-j.or.jp