



参加費
無料

ストレスに負けない！ 自分づくりのメソッド

仕事の多忙さや人間関係、仕事と家庭の両立で、気疲れしたり、忙しすぎて疲れ果ててしまうことってありますよね。

いきいきと健やかに働き続けるために、ストレス・メンタル不調を軽減するコツを学び、自分らしいストレス対処法を見つけましょう。

- 講座の内容
- 働くことにまつわるストレス
 - 女性ホルモン変化と心身の変化
 - 自分らしいストレス対処法 グループワーク など



なんだか疲れて...

仕事のせい？
なんだか眠れない

何となく調子が
よくない

職場の人間関係が
ちょっと...

自分的には
きちんとしているのに...

上司・部下との
コミュニケーションが悩み

責任ある仕事を
まかされて不安

あなたのそのモヤモヤ...
ストレスが原因かニャー？

【日時】 **2月15日(土)** 13:30~15:30

【場所】 男女平等推進センター210・211研修室

【講師】 伊藤 厚子さん (臨床心理士)
メンタルサポートアレーズ代表

【対象】 働いている女性、再就職を考える女性
※パートナー、人事・労務関係の男性も受講できます。

【定員】 40名 先着順

【一時保育・手話通訳・要約筆記】 申込は2月7日(金)まで

《お申込み・お問い合わせ》 ☎830-0037

福岡県久留米市諏訪野町1830番地6えーるピア久留米内
久留米市男女平等推進センター

電話 0942-30-7800 FAX 0942-30-7811

Mail danjo-c@city.kurume.fukuoka.jp

