

南納税協会 主催 メンタルヘルスセミナー

セルフケアの基礎を学ぶ!

自分のメンタルをマネジメントできると、働く毎日をもっと豊かにすごせると思いませんか?
心が元気でなければ何も始まりません。まずは自身のストレスに気づき、ストレスと向き合って、ストレスを軽減することが大切です。セルフケアでは、身体から・思考から・感情から・行動から・あらゆる方面からストレスの軽減方法をご紹介します。

日時 2023年10月5日(木) 13:30~15:30

会場 南納税協会 3階会議室
大阪府中央区谷町7丁目5-22

講師 清家 香代 氏 元気 FACTORY 代表



【講師紹介】
産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
メンタルヘルス・マネジメントⅡ種
日本メンタルヘルス協会 基礎カウンセラー
睡眠健康指導士 初級



セミナープログラム

- 1 ストレスと心の関係
ストレスを知る
さまざまなストレス反応
ストレスと生産性の関係
ストレスマネジメント
- 2 ストレスの対処法
思考の変換
マインドフルネス
生活習慣(睡眠) など
- 3 相談することの効果

主催 公益社団法人 南納税協会
TEL 06-6762-2457

定員 先着30名



お申込み参加に当たって

- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合がございます。
- ・当日発熱等の症状が疑われる方は受講をお控えください。感染拡大防止と安全第一へのご理解をお願いします。
- ・感染状況によってはお願い事項を変更させていただく場合もあります。

参加費
南納税協会員 無 料
他納税協会・一般 3,000円



▼南納税協会
ホームページ



※お手数ですが下記にご記入後FAXにてお申込下さい。南納税協会のホームページからもお申込みいただけます。

◇ セルフケアの基礎を学ぶ! 申込書 ◇

公益社団法人

南納税協会宛 (FAX 06-6762-5015)

年 月 日

※受講票の送付並びに受付完了のご通知は致しません。

※ご記入頂いた個人情報は、当協会の研修会・セミナーに関する連絡、確認、各種サービスに関するお知らせ等にものみ使用させていただきます。

○をご記入ください

・南納税協会員 ・他納税協会員 ・一般

会社名		氏名	
住所	〒	TEL	
		FAX	