

1 2 3 4 5 6 7 8



ストレスコントロールで

UP!



ストレス

内容★

- ・ ストレスとは何？
- ・ 自分のストレスパターンを知りましょう。
- ・ 思考のくせがストレッサーになることもあるの？
- ・ ストレッサーを取り除くにはどうするの？
- ・ 自分が取り組みたいストレス対策を決めましょう。
- ・ やりたいことが実現できる自分に近づいていきます！

ファシリテーター

(日本コーチ協会山陰チャプター運営委員) 井上 聖子
(財)生涯学習開発財団認定コーチ 平本式認定講師 (初級)
笑顔のコーチングファシリテーター

2021年6/13日

定員 20名 (定員になり次第締め切りです)
*コロナ対策をとり実施いたします。

対象 ・コーチングに興味のある方、ストレスコントロールができて、自己エネルギーを高めたい方、自分の行動や考え方をプラスに改善したい方などなたでも参加できます。

日時 13:30 ~ 16:30 (受付13:00~)

参加費 正会員 2,000円
一般 3,000円
学生 2,000円

★正会員のお申込みも同時受付中！

Zoom学習会

FAX
受付

0859-21-2003
JCA山陰チャプター代表 足立 宛て

WEB
受付

<https://jca-sanin.com/>
JCA山陰チャプター ホームページ



※ご記入いただきました個人情報は、JCA山陰チャプターの会員管理・情報提供の目的のみに使用します。ご本人の承諾を得ずに第三者に提供し利用することはございません。

お申込書

フリガナ				第55回学習会
氏名			ご連絡先 TEL	
住所	〒			
E-Mail			ご職業	