

1 2 3 4



5 6 7 8

ストレスコントロール

自分なりの対応策を身につけよう

■ 内容 ■

- ・ ストレスとは？
- ・ ストレス発生のメカニズムを理解しよう
- ・ 自分のストレス状態を知る
- ・ 自分に合ったコントロール方法を見つける
- ・ コーチングエクササイズ

<ファシリテーターからのコメント>

私たちが生活するうえで切り離せないストレス。職場でも家庭でも至るところで日々受け続けています。そのまま放っておくと大病になりかねないストレス。そのストレスとは一体何なのかを理解し、ストレスな出来事をプラスに言い換える、苦手な相手の感じ方を変えるなどのワークを通してストレスをため過ぎない、軽減するなど自分なりのコントロール方法を身につけませんか。一緒に楽しく学びましょう。会場でお会いできることを楽しみにしています。



<ファシリテーター>

日本コーチ協会 山陰チャプター
壺見 佳修

米国NLP協会
NLPビジネスマスタープラクティショナー

<ファシリテーター>

日本コーチ協会 山陰チャプター
代表 足立 博俊

国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ
(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ

2023年8/20日

定員 20名

対象 ストレスをどうにかしたい、ストレスについて興味がある、良好な人間関係を構築したい、コーチ力を高めたい、コーチングを組織の中で活用したい等どなたでも参加していただけます。

日時 13:30～16:30 (受付13:00～)

参加費 正会員、賛助会員2,000円
一般3,000円
学生2,000円

会場 島根いきいきプラザ 402研修室

島根県松江市東津田町1741-3
Tel. 0859-32-5911

★正会員のお申込みも同時受付中！

◎参加費は当日お支払いいただけます。

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71回学習会
氏名		ご連絡先 TEL
住所	〒	
E-Mail		ご職業