



スキルアップ講座

ストレスマネジメント入門①

～ 交流分析活用 ～

自分の気持ちを
整えて、
毎日を楽しく
過ごしたい!

毎日仕事に
行くのが
憂鬱で
つらい...

ストレスを軽
減して仕事に
集中したい!

上司や部下とのコミュニケーション、仕事上の様々なトラブルにより発生する職場でのストレス……誰でも経験がありますよね。特に感染症関連で『例年通り』ができない昨今は、社内の空気もいつもと違い、ストレスで鬱々としている方も多いのではないのでしょうか。6月・7月は2か月連続で「ストレスマネジメント」について学びます!

ストレスを溜めやすいパターンとは?
エゴグラムチェックによる心の使い方分析
行動変容の手がかりを掴む
等々...

あなたの現在の心の使い方はどうでしょう? ストレスに強い心を作るにはどうしたらいいでしょう? ぜひご参加ください!

日時 令和2年6月6日(土) 13:30~15:30

講師 上村 泰子 講師

会場 アイビーエージェント本社 3階研修室

受講料 1,000円 (アイビーでスタッフとして就業中の方は無料)

定員 20名 (定員になり次第締切)

締切 6月5日(金)



第2回は
7月4日(土)
アンガーマネジメント
活用講座



お問い合わせは
こちらまで!

アイビーエージェント株式会社
福井市日之出 4丁目 1-6 0776(97)5422 [担当] 笠羽・森