

受講無料
保育あり

イキイキと働くために学ぶ！

ストレス・マネジメント講座

- ★ストレスの感じ方は、人によって違います。
- ★人間関係、仕事の質・量、育児、介護、ワークライフバランス、etc…
- ★自分が受けやすいストレスの要因を知り、適切な対処法を身に着けませんか？

ストレスによる影響を緩和・減少させて
健全な心身を保つヒントをみつけましょう！

平成31年2月2日(土) 午前10時～正午

会場：すみだ女性センター

対象：区内在住・在勤の働いている方20名(雇用形態は問いません)

保育：満1歳～就学前のお子さんの一時保育があります。(定員制)
1月17日(木)までにお問い合わせください。

申込：事前にTEL・FAX・e-mailまたはすみだ女性センター2階受付窓口で
お申込みください。詳細は裏面参照



講師：山岡 正子氏(キャリアコンサルタント)



【資格】

国家資格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種ラインケア
【プロフィール】

1995年 プラネックスコミュニケーションズ(株)に入社。ネットワーク周辺機器メーカーの営業部長、マーケティング部長を経て2001年取締役へ就任しJASDAQ上場を経験。その後、M&A、分社化などによる企業戦略に携わり、2010年プラネックスホールディング(株)へ人事部長として異動。2012年より人材開発業界に転身し、「女性の再就職支援」にて延べ3,000人以上の支援に携わる。同時に、働く人々を応援する「活き活きキャリア作り応援セミナー」の講師として、日本生産性本部、日本経営協会主催の公開セミナーや企業研修、自治体セミナーに活躍の場を広げ現在に至る。プライベートでは、結婚、出産、育児、離婚、介護と様々な壁を乗り越えてきたワーキングマザー。

主催：すみだ女性センター 電話03-5608-1771