

無 料

働く人のための

★ モヤモヤ、イライラ、ドキドキ ★

ストレスマネジメント

講座

人間関係、仕事の質・量、育児、介護、ワークライフバランス、etc・・・
何をストレスと感じるか？その要因は人それぞれ違います。
これを機会に、ストレスと上手に付き合う方法を身に着けませんか？

令和 2 年 2 月 15 日 (土)

午前 10 時～正午

保育
あります
(定員制)



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 (雇用形態は問いません)

人 数

20 人

申 込

事前に電話、Eメールまたはすみだ女性センター

受付窓口でお申し込みください。詳細は裏面参照。

講師紹介

やまおか まさこ

山岡 正子 氏(キャリアコンサルタント)

“人も組織も活き活き輝き続ける未来”、“生涯現役時代の働き方”をテーマに、企業、自治体研修や公開セミナーの講師として活動中。

【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

