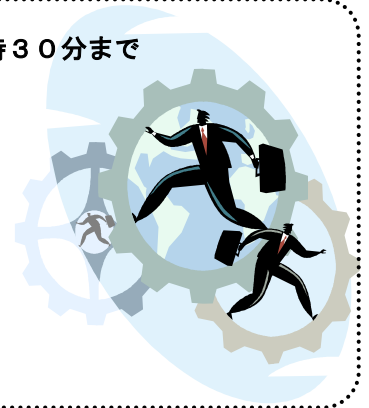


第60回はんしん地域貢献セミナー **自己分析からできる対処法**  
**「職場活性化につながるストレスケア研修」のご案内**

大卒社員でも3年以内に3割が辞めてしまうというデータがあります。採用に時間もお金もかけたのに早期退職では企業にとって大きなマイナスです。社会人の一歩を踏み出した当初は、緊張もありますが、研修も終え数ヶ月が経ち、配属後に新たな環境に適應できずに、心身に不調を起こす事が多くなってきます。心理学や脳科学の観点から、ストレスの予備知識や自己分析、対処法を学びます。仕事に意欲を与え、定着率アップにもつながる研修です。皆様のご参加お待ちしております。

令和1年9月

1. 日時：令和1年11月21日(木) 午前9時30分から午後4時30分まで
2. 会場：飯能信用金庫 研修所
3. テーマ：職場活性化につながるストレスケア研修
4. 講師：庄司 順子 氏
5. 対象者：管理職職員
6. 受講料：1,000円 ※1社3名まで
7. 定員：40名 ※定員になり次第締切らせて頂きます。



**講師プロフィール**

大手損保・生命保険会社の営業として10年勤務。親しみやすい人柄と地道な活動で支社賞(IQA)を受賞。退職後はコーチング・心理学を学び、相談件数300件以上。メンタルヘルスなどの要望を多く受け、特に福祉業界で成果を上げている。現在はメンタルコーチ、心理カウンセラー、セミナー講師として活動。

**【カリキュラム内容】**

- 1 現状を語る
- 2 ストレスとは
- 3 自分と向き合ってみよう
- 4 感情との付き合い方
- 5 気持ちを切り替えるコツ
- 6 自身を取り戻す心のトレーニング

第60回はんしん地域貢献セミナー 「職場活性化につながるストレスケア研修」

**参加申込書【申込期限 令和1年11月1日(金)】**

貴社名		所在地	
		業種	
お名前	(フリガナ)	所属・役職	
お名前	(フリガナ)	所属・役職	
TEL		F A X	
E-mail		取引店舗	

※ご記入いただいた個人情報につきましては、本セミナーの連絡および当金庫が実施するセミナー等の案内にのみ利用させていただきます。

ひと、まち、きずな大切に。

**飯能信用金庫**

飯能信用金庫 地域活性化推進室

TEL 042-972-8111

FAX 042-973-4145

# はんしん 研修所

100m



● 支店周辺主要信号機設置交差点

 **Point ▶ 西武池袋線飯能駅北口より徒歩12分**

住所：飯能市稲荷町24-4

電話：042-972-2766

研修所