

withコロナ、withストレス時代のメンタルケア

【第1部】

あなたはどのタイプ? メンタル不調の傾向と対策

〈〈zoomセミナー〉〉

2021年11月13日(土) 10:30~12:00

3,000円(税込) 〈定 員〉 30名(先着順)

〈参加費〉

※最少催行人数10名



〈講 師〉

髙田 尚恵 (たかだ ひさえ)

- 公認心理師
- 米国認定メンタルヘルスカウンセラー
- 臨床トラウマプロフェッショナル
- 姿勢調整師

withコロナはwithストレス時代と言われる今、 メンタル不調を抱える方が増えています。 メンタルの不調は、そのまま放っておくと慢性的 な不調や思わぬ病気につながる場合もあります。

先行き不透明な時代だからこそ、メンタル不調を 未然に防ぐ自分なりの対策を持っておきたいも のです。

仕事やプライベートにおいて、少しでも気分よく 毎日を過ごせるように、メンタル不調とは何かを 理解し、自分に合った対処法を見つけましょう!



講座内容:あなたはどのタイプ?メンタル不調の傾向と対策

コンテンツ

- コロナによるメンタル不調とは?
- コロナ禍でうつ状態になる人、ならない人 ~チェック!あなたの傾向は?~
- 予防に向けての日常的な意識や行動・可能な対策 ~コーピングスキルとは?自分だけのコーピングを見つけよう~

効果

- コロナ禍におけるメンタル不調の要因の理解
- 自分に合った適切な予防、対策を見つける

必要な環境

- パソコン、タブレット、スマートフォン
- インターネットに接続でき、Zoomの使用が可能な環境



お申込方法等

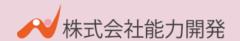
- ① こくちーずプロ「お申込み」からお申込みください。 **こくちーずプロお申込:** https://www.kokuchpro.com/event/noryokukaihatsu01/
- ② こくちーずプロからの自動送信されるメールに、 参加方法、受講料のご入金方法等を記載しておりますので、 ご確認ください。

こくちーずプロ お申込みQRコード



- Zoom環境につきましては全て各個人の責任とさせていただき、弊社での対応は出来かねますのでご了承ください。
- お申し込みをキャンセルされる場合、以下のキャンセルポリシーに基づきキャンセル料が発生します。お申込み前に必ずご確認ください。
 - ▶ 連絡なしの不参加:参加費の100%
 - ▶ 開催当日のキャンセル:参加費の100%
 - ▶ 開催1日前(前日)~7日前のキャンセル:参加費の50%(振込手数料別途)

お問合せ



名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー7F TEL:052-563-5400