



自分の
ころは
自分で守る！

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

〈参加費〉

3,000円(税込)

〈定員〉

30名(先着順)

※最少催行人数10名



〈講師〉

高田 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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.kokuchipro.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ます、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

 株式会社能力開発

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