



メンタルセミナー開催のご案内

「21世紀は心の時代」と言われ早20数年、「ダイバーシティ（多様性の社会）」が唱えられはじめて約10年、換言すれば自分の心を大切にする社会と個々の多様性を認め合う社会、両者が両立した時に次の新たな社会の姿が見えてくるのでしょうか。ただ、現在は両立に向けての過渡期にあることによってストレスが溜まりやすく、生活や仕事の両面において常に感情のコントロールが求められるデリケートな社会と言えるのではないのでしょうか。

こういう時だからこそ、ストレスとどう向き合えばよいのか、ストレスを過渡に溜めないためにはどうしたらよいのか、さらに感情のコントロール、特に怒りの感情にどのように対処すればよいのか、一緒に考えてみませんか。

日 時： 令和5年11月11日（土）

9：30～12：00（受付開始9：00～）

場 所： 福井県中小企業産業大学

特別研修室 1F

福井市下六条町 16-15

定 員： 20名

参加費 500 円
(テキスト代)



《内 容》

第1部 9:30～10:30

ストレス対策

第2部 10:40～12:00

アンガーマネジメント

申込方法



下記お申込み票にご記入の上、FAX、電話またはメールにてお申し込み下さい。

申込先 NPO法人 ふくいオアシス [窪田（くぼた）]

TEL (0778) 52-1023

FAX (0778) 52-1028

E-mail kubozen@dion.ne.jp

URL <http://www.fukui-oasis.jp>

申込票

ふりがな		年代	歳代
氏 名		性 別	男 ・ 女
住 所	〒 _____		
電話番号	(自宅または携帯) _____		