



人生の満足度を上げる 「ストレス対処法」



えるのす 企画講演会 in 札幌

**参加
無料**
(定員 30名)

令和3年

日時

3月13日(土) 10:00~12:00

会場

かでの2・7 7階 730研修室

(札幌市中央区北2条西7丁目)

講師：ユニバーサル・ジョブズ・インク 代表 うじ ゆみこ **宇治 由美子** さん



長く続く「コロナ禍生活」や避けられない「withコロナ」で、今までとは違うストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

人生に悩みはつきものですが、「ストレスの仕組み」を理解し、遺伝子による考え方や行動のパターンを知ることによって、もっとうまくストレスとつき合うことができます。

この講座では、すぐ使えるストレス対処法をお伝えします。

【講師プロフィール】

- ストレス対処法や問題解決、コミュニケーション、コーチング、キャリアデザインなどをテーマに、民間企業、自治体、病院、教育機関等、全国で活動。
- 「自分らしく機嫌よく人生を楽しむこと」がモットー。



お申し込み・お問い合わせ



電話または女性プラザ受付でお申し込みください



011-251-6349 (月~土 9:00~17:00)

札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 6階

主催：公益財団法人北海道女性協会

**マスクの着用を
お願いいたします。**



※新型コロナウイルス感染症の影響によって、変更等の可能性があります。ご理解ご了承いただきますようお願いいたします。

注意

裏面も
ご覧ください

