

ストレスコントロールとモチベーションアップ

突然ですが...こんな経験ありませんか！？

このごろちょっと疲れている イライラが多くなった さびしいと思うことがある 仕事でミスが増えた
職場内でうまくいっていない人がいる いつも我慢している... 仕事が忙しく、長く感じる 食欲がない
自分に対する周囲の評価が低いと感じる 「もうどうでもいい」と感じることもある(3つ以上あったら要注意)

ストレスは少なからず誰しにも起こりえること...大切なことはストレスを正確に把握し、コントロールし、ストレス耐性や対応能力を高めることにあります。結果として、自身や組織の安定した職務遂行力を発揮させ、自らの健康と長寿、組織の長期的な安定化をはかることができます。


当講座では、ストレスの本質を理解し、ストレス耐性やストレスコントロール、解消法について学びます。利用者やご家族からのプレッシャー対処法や、職員へのストレスケアなどじっくりと学びませんか...

(講師紹介)

古川 智子氏

株式会社さくらコミュニケーションズ 代表取締役

「日本カウンセリング普及協会」認定心理カウンセラー
内閣府認証特定非営利活動法人「NPOプラントツアーズ」特別顧問理事

事務局より... 

ご参加が決定した方へ、別紙にて、事前アンケートをお願いする予定です。現在、ストレスを抱えていることや、お悩みのこと、過去のご体験された事例などをご記入頂き、FAX等にてご返信頂きたいと思っております。

(カリキュラム)

ストレスとは...

ストレスの連鎖反応 良いストレスと悪いストレスについて

ストレスへの免疫力を高める

規則正しい生活 バランスの良い食事 適度な運動

身体を冷やさない よく笑う...

自分の健康度をチェックする

ストレスコントロールの種類

心理的 身体的 行動的 環境的

ストレスコントロールのためのコラージュ療法とポジティブスクリーンの作り方

心の持ち方(ポジティブシンキング)



古川 智子講師

【日時】平成22年6月21日(月) 13:30 ~ 16:30 (受付13:00 ~)

【会場】ウイング横浜(横浜市港南区上大岡西1-6-1)

・京浜急行 / 市営地下鉄「上大岡駅」徒歩3分

【対象】リーダー候補、リーダー、管理者及びご興味のある方

【定員】30名(先着順、定員になり次第、受付を終了いたします。)

受講費用:振興会会員()4,000円 / 一般5,000円

(会員とは(社)かながわ福祉サービス振興会の正会員・賛助会員をいいます。)

受講費(資料代含む)は、当日の受付でお支払い願います。

申込方法:指定の「受講申込書」をFAXまたは郵送にてお申込みください。尚、当振興会ホームページ

(<http://www.kanafuku.jp/>)からもお申込が可能です。



(社)かながわ福祉サービス振興会 〒231-0005 横浜市中区本町2丁目10番地 横浜大栄ビル8階

TEL:045-210-0788 FAX:045-671-0295 担当:教育事業課(受付9:00~18:00 土日祝祭日休み)

ホームページ <http://www.kanafuku.jp/> メールアドレス event@kanafuku.jp

参加申込書

(社)かながわ福祉サービス振興会
(教育事業課) 行
FAX: 045 - 671 - 0295
〒231-0005 横浜市中区本町2-10
横浜大栄ビル8階

研修名	ストレスケアとモチベーションアップ	研修番号	18
開催日時	平成22年6月21日(月)13:30~16:30 (受付13:00~)		
会場	ウィリング横浜 研修室(横浜市港南区上大岡西1-6-1)		

お申込日	年 月 日	NO.	
法人名*	会員の方は必ず法人名をご記入下さい。		代表者名 (ふりがな)
事業所名*			担当者
会員の有無	() 会員 () 一般	振興会法人会員の事業所にお勤めの方は、法人名、事業所名を必ずご記入ください。ご不明な方は、当振興会ホームページをご覧ください。アドレス : http://www.kanafuku.jp/	
連絡先*	住所 〒 -	(自 宅 ・ 法 人 ・ 事 業 所)	
	ファックス	電 話	
法人サービス詳細	特定施設(介護付有料老人ホーム) 特定施設(介護付有料老人ホーム以外) 特別養護老人ホーム 介護老人保健施設 介護療養型医療施設 訪問介護 通所介護 居宅介護支援 地域密着型サービス その他のサービス()		
受講申込みに登録された受講者の個人情報については、適正な管理を行い、研修等事業の円滑な運営のために利用いたします。また、登録された個人情報に基づき、当会から研修等のご案内をすることがあります。ご希望されない場合は、右に をしてください。			案内を希望しない

<参加者名簿>

お申込合計人数 (名)

フリガナ 氏 名 *	ご職業	参加費	フォーラムに期待すること、聞きたいことなど、ご自由にお書き下さい。
1	経営者 管理者 介護職員 看護職員 ケアマネジャー 公務員 学生 その他()	1.会員(¥4,000) 2.一般(¥5,000)	
2	経営者 管理者 介護職員 看護職員 ケアマネジャー 公務員 学生 その他()	1.会員(¥4,000) 2.一般(¥5,000)	
3	経営者 管理者 介護職員 看護職員 ケアマネジャー 公務員 学生 その他()	1.会員(¥4,000) 2.一般(¥5,000)	
4	経営者 管理者 介護職員 看護職員 ケアマネジャー 公務員 学生 その他()	1.会員(¥4,000) 2.一般(¥5,000)	
5	経営者 管理者 介護職員 看護職員 ケアマネジャー 公務員 学生 その他()	1.会員(¥4,000) 2.一般(¥5,000)	

総合計金額 ¥ _____

今回のセミナーを
何でお知りになりましたか？

- 1.振興会ホームページ 2.WAMネット 3.振興会からのメール 4.FAXチラシ 5.DM 6.新聞広告
7.他の研修に参加して 8.雑誌() 9.会社からの紹介 10.その他()

<参加方法>

この「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、FAX又は郵送にてお送り下さい。

個人でのお申込も可能です。

入場券は、連絡先FAXあてにお送りいたしますので、当日ご持参下さい。

定員を超えた場合は、会場を変更する可能性もございます。参加予定者へ速やかにご連絡致します。

処理欄						
-----	--	--	--	--	--	--