

働く女性の

ストレス・マネージメント術

振りまわされない私になる。

仕事でしんどい時、理不尽を感じた時でも、平静を装い、好感度を保つために頑張りすぎることはありませんか。「頼まれたら断れない」「自分で仕事を抱えてしまう」「つい上司とヒートアップしてしまう」ということはありませんか。そんな方に受けていただきたい講座です。1回の受講も可能ですが、2回セットがより効果的です。

Vol.1

感情に振りまわされない自分を作る

自分の感情と上手に向き合い、ネガティブな感情に振りまわされないマネージメント力を身につける講座です。

10/15
sat.

Vol.2

人間関係に振りまわされない伝える力

最近注目のコミュニケーションスキル「アサーティブ」で、自分も相手も気持ちいい関係で仕事をするための伝える力を身につける講座です。

11/19
sat.

- 対象 ・仕事上でストレスやプレッシャーを感じている女性
・つい上司や後輩に対して強く言いすぎる、または言いたいことを我慢してしまう方
- 定員 各回 24名
- 受講料 【vol.1】10/15：2,500円 【vol.2】11/19：3,500円
※受講料は当日会場でお支払いください。
- 時間 いずれの回も13：30～16：30

受講者の声

- ・自分の考え方にクセがあるのが分かり、そのクセに対してどう考えれば良いのかが見えてきて、非常に有意義な時間でした。
- ・あまりに疲れていたり、納得できないことが続くと、自分はこの仕事には向いていないと思うこともあるが、ネガティブな自分を解放してあげることができるようになりました。
- ・アサーティブを学んで、ずっと心に残ったままの不安・疑問が軽くなりました。言いつらかったことを言ってみようと思えるようになりました。



●講師
谷澤 久美子
Kumiko tanizawa

谷澤相談室主宰
静岡市スクールカウンセラー
アサーティブジャパン認定講師

お申込み・お問合せ 株式会社るるキャリア

ホームページから… <http://www.uruoiplus.jp>
お電話で… 054-252-8820(平日10:00~18:00)
メールで… info@uruoiplus.jp
WEBで…

WEBからのお申込みが簡単です。



●会場地図

■ vol.1
10/15(土)
静岡県教育会館
D会議室

■ vol.2
11/19(土)
あざれあ
504会議室

