

～ストレスについて学んでみませんか？～

## 【メンタルヘルスにつながるストレス・マネジメント講座】

### わたしたちに身近な“ストレス”について考えたことはありますか？

ストレスと上手に付き合うためには、まずはストレスについて【理解】することが大切です。

理解を通して、自分のストレスタイプと対処法に気付くことでしょう。

### この講座では、心理学の側面からメンタルヘルスにつながる ストレス・マネジメントを学ぶことが出来ます！

#### このような方にオススメなセミナーです

- 自分のストレス対処法について知りたい
- ストレスとは何なのかを知りたい
- ストレスを抱きやすい
- メンタルヘルスに興味がある
- ストレス・マネジメントについて興味がある
- ストレスについての知識を深めたい・学びたい

残念ながら次のような方の受講参加をお断りしております。

- ・風邪はなく、マスクをつけて受講希望される方
- ・勧誘目的がメインの方
- ・他人の悪口を言う、平気で誹謗中傷する方

『安心』と『安全』の学びの場をつくるため、  
ご協力をいただいております。

#### 講師のご案内

心理カウンセラー

市村 喜己枝  
(Kimie Ichimura)



株式会社シードプロ・株式会社心理カウンセリング ココ所属

コスメ業界にて長年、部下育成や接客指導を行いながら、仕事の中で必要と感じた心理学を学ぶ。資格取得後、クライアントの心に寄り添い、多くの方が悩みから解放され、自分自身を生きるお手伝いをしたい！と心理カウンセラーとして活躍するため、退職。自分の考え方を理解し、他人との関わり方を理解することで自信をもち、仕事にやりがいを感じる事が出来るように心理学を取り入れた講座やスキンケアセミナーなどを開講。また、専門学校非常勤講師として、前職のスキルを取り入れながら、心理カウンセラーとしての授業は生徒に人気な先生。

【日 時】 2017年2月23日(木)  
19:30~21:00

【会 場】 札幌エルプラザ4階 研修室3  
札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター4階

【参加費】 2,000円  
※ 前日までのキャンセルはキャンセル料発生いたしません。  
当日のキャンセル及び不参加の場合は、参加費をいただきます。

【定 員】 12名

【申込方法】 メール・お電話・お申込みフォームのいずれかにご連絡ください。

#### 【お申込み方法】

電話・メールにてお申し込み下さい。

TEL : 080-5594-6480 (担当: 松前)  
E-Mail : info@seed-pro.co.jp

#### ◆お申込みフォーム◆

<http://form.os7.biz/f/25dfd033/>



#### 【お問い合わせ】



主催： (株) シードプロ 札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302