令和2年度 第1回福祉マンパワー活用講習会

「ダメージをためない！今すぐ出来るストレスマネジメント」

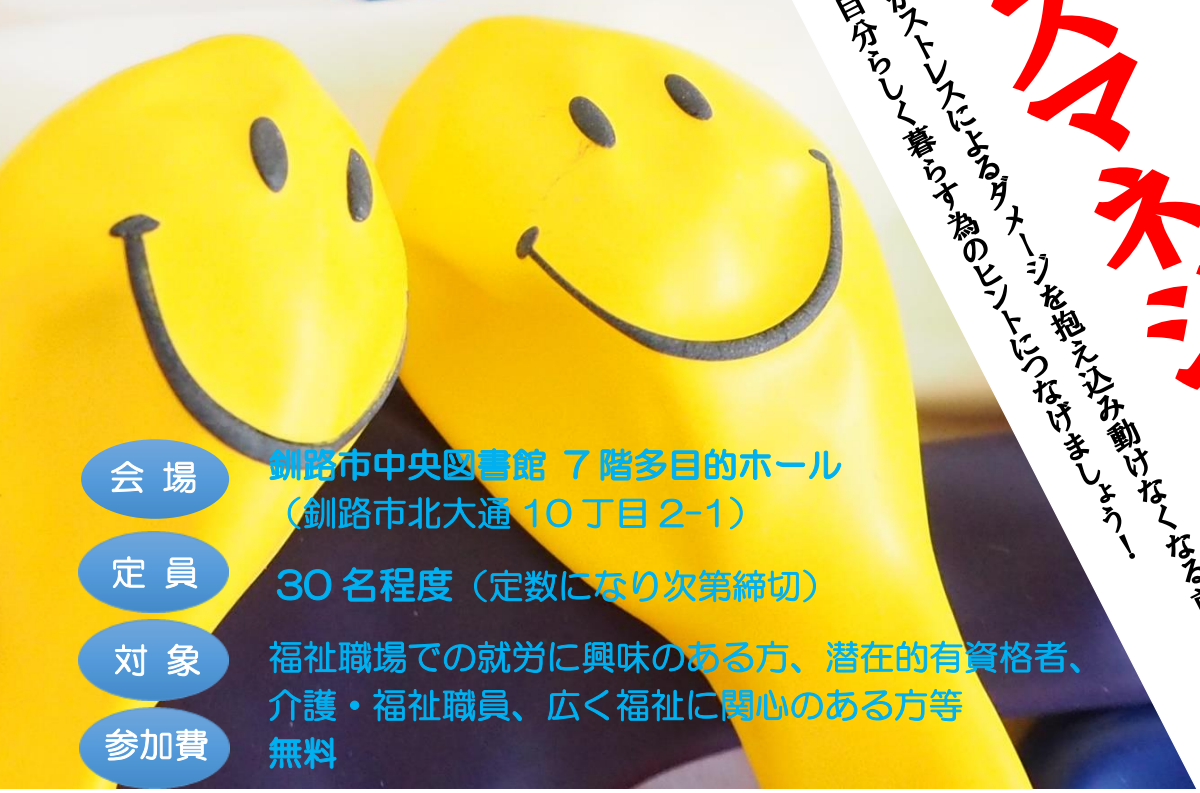
日々の生活や、働く上で避けて通る事のできないストレス。心や身体がストレスによるダメージを抱え込み動けなくなる前に上手なストレスとの付き合い方や対処法を楽しく学び、いきいきと自分らしく暮らす為のヒントにつなげましょう！

9/26（土）
10:00～12:00
受付 9:45～

講師 中岡 千香子 氏

【 プロフィール 】

看護師として 26 年間病院に勤務し、帯広第一病院では看護部長を務める。職場の研修がきっかけでメンタルトレーニングを学び始め、2011 年に退職後、同年 EMA メンタルトレーナーの資格を取得し「心と体の元気をサポートする小春日和」を主宰。沢山の方に活き活きと自分らしく輝いて欲しいとの思いから、セミナーの企画運営や個人セッションを通してメンタルトレーニングをお伝えしている。帯広市在住。



会 場 釧路市中央図書館 7 階多目的ホール（釧路市北大通 10 丁目 2-1）

定 員 30 名程度（定数になり次第締切）

対 象 福祉職場での就労に興味のある方、潜在的有資格者、介護・福祉職員、広く福祉に関心のある方等

参加費 無料

問合せ･申込先　釧路市福祉人材バンク　TEL 0154-24-1686　Fax 0154-23-3776

主　催　社会福祉法人　釧路市社会福祉協議会　釧路市福祉人材バンク

後　援　社会福祉法人　北海道社会福祉協議会

FAX 申込の方はコチラにご記入後送信下さい

氏名		TEL	－ －
所属先名（介護・福祉職の方）	所属先		

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、日程が変更または中止となる場合があります。また、感染症対策として、マスクの着用･検温･消毒、換気や《北海道コロナ通知システム》による感染拡大防止対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

次回の福祉マンパワー活用講習会は 11/7(土)開催予定