

ストレス・コーピング講座

コーピングトレーナー 真山美雪さんに聞く

ストレス対処のコツ

“ストレス・コーピング”とは、ストレスを理解し、上手に対処しようとする事です。
人によって感じ方が異なるストレス。自分がどんなときにストレスを感じるのか、そのパターンを知っていると冷静に対処することができます。

職場や家庭など、いろいろな場面で大きなストレス、小さなストレスを感じている方、
ストレスへの対処法を学んでみませんか？

- ◆ 日 時：**平成23年9月4日(日)**
午後1時30分～3時30分
- ◆ 場 所：田辺市民総合センター 4階 交流ホール
- ◆ 講 師：真山 美雪さん
(コーピングトレーナー、株式会社ビジョンテック代表取締役)
- ◆ 定 員：30人(先着順)
- ◆ 申 込 み：9月2日(金)までに男女共同参画センターにお申し込みください。
- ◆ 一時保育：無料(ご希望の方は8月26日(金)までに申し込みください。対象は小学3年生まで)

お問い合わせ・お申込み先

田辺市男女共同参画センター

電 話：0739-26-4936
(午前8時30分～午後5時15分)

F A X：0739-24-8323

Eメール：danjo@city.tanabe.lg.jp

