

2019年度 ストレスマネジメント研修 **延長募集**

「こころを元気に保つために～自分に合ったストレス対処方法を手に入れよう」

1 目的

対人援助職は様々な立場や価値観がぶつかり合うことも多く、時に心の葛藤を覚えることもあるのではないのでしょうか。

そうしたストレスの受け止め方が人それぞれであるように、ストレスを解消していくために有効な対処方法も異なります。受講者が自分の心の状態を理解して、自分に合ったストレスコントロールスキルを会得する機会とします。そして、研修で学んだスキルを日常的に取り入れることで、メンタルヘルスを保つことを目的とします。

2 主催 社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会

3 対象及び定員数 県内の社会福祉施設等職員 /60名程度

4 日程 2019年5月28日(火) 10時～16時

5 会場 神奈川県社会福祉会館(横浜駅西口より徒歩15分程度)

6 受講料 8,000円(本会施設会員については7,000円)

7 申込み方法・その他

締め切り **2019年5月15日(水) 15時必着**とさせていただきます。

(※4月27日より5月6日までは休業いたしますので、ご了承ください。)

受講可否 2019年5月22日(水)までに、所属機関宛てに郵送でご連絡いたします。

8 日程・カリキュラム

日程	内容(抜粋)	講師
5月28日(火) 10時～16時	(1) ストレスケアの基礎知識について (2) 自分の性格傾向を知る (3) 「心の強さづくり」に向けた気持ちの持ち方 (4) 具体的なストレスコントロールスキルを学ぶ ①ストレス抽出法 ②リフレーミング法 ③丹田呼吸法 ④漸新的筋弛緩法 等(予定)	相場 聖氏 (株)ヒューマンエナジー 代表取締役/産業カウンセラー、 NLPトレーナー)

9 問合せ・申込先

神奈川県社会福祉協議会 福祉研修センター

〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2

TEL:045-311-1429 FAX:045-313-0737 E-mail:kensyu@knsyk.jp

10 その他

本要綱は再案内のために抜粋したものです。個人情報取り扱いやキャンセルについては、ホームページの開催要項にてご確認ください。

本会ホームページ <http://knsyk.jp>(検索) **神奈川県社協 研修**