

令和6年度 第3回 市町村職員心の健康を保つためのストレス・マネジメント研修（セルフケア） 日程表

期 日： 令和6年7月 4日（木） ※オンライン

講 師： Balance Communion 服部 裕子

		9:25				16:45	
		9:05	9:30	12:30	13:30	16:30	
7月4日（木） オンライン	入室 準備	開 講 案 内	<ol style="list-style-type: none"> 1 自分や周りの心身に意識をむける ことから始めよう 2 ストレス時代の現状 3 ストレスを正しく理解しよう 	休憩	<ol style="list-style-type: none"> 4 実践！ストレスに負けないよう心を鍛えよう 5 生きる智慧“エニアグラム”から自分と周り （上司・同僚）の価値観と関わり方を知る 6 自分のために、同僚のために気づく視点と意識 を持とう 7 自分の心を鍛えるために 	閉 講 行 事	