

令和8年度 第1回 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8年5月19日（火） ※オンライン

会場： オンライン研修

講師： Balance Communion 服部 裕子

		9:20				16:40	
		8:45	9:30	12:30	13:30	16:30	
5月19日（火） オンライン	受付	開講案内	1 自分や周りの心身に意識をむけることからはじめよう 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	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	