

# 自分自身のストレスの傾向と対策を理解し、 「ストレスに負けない自分」をつくる

## ストレスマネジメント研修のご案内

### ◆◆こんな方におススメ◆◆

- 患者さん対応・コロナの対応に疲弊している職員を助きたい
- 最近の若手はちょっとした事で落ち込むので気になっている
- 管理業務が大変で、モチベーションの回復方法を知りたい

### ◆◆研修講師◆◆



江口 智子

神奈川県内の急性期総合病院にて看護主任、看護師長、副看護部長を歴任。副看護部長時代にレジリエンスと巡り合っ  
て以降、病院や施設などを中心に職員に向けてレジリエンスを伝えている。  
研修実績：神奈川県内病院でのレジリエンス研修多数

### ◆◆研修の特徴◆◆

#### ①レジリエンス力を高める

レジリエンスとは、逆境やトラブル、強いストレスに直面した時に対応するしなやかな心を指します。ストレスを受けても自分自身で立ち直る力を高めます。

#### ②“思い込み”を知る

ストレスは、自分自身の思い込みから発生することがあります。自分自身の思い込みの傾向を知り、物事の捉え方を変えることで、ストレスの軽減につなげます。

コロナウイルスも安心!!  
自宅等で受講可能!!

## オンライン研修

※5分ほどで設定可能です

### ◆◆開催日時◆◆

7月29日（水） 15：00～17：00

### ◆◆受講料金◆◆

4,980円(税別)

**研修内容・方法・金額のご相談は今すぐ↓↓**

施設名	ご担当者氏名	
ご住所	〒	
TEL	FAX	
Email	※受講当日参加して頂く方のアドレスをご記入ください	
ご要望	<input type="checkbox"/> 詳しい資料がほしい <input type="checkbox"/> 申し込みたい <input type="checkbox"/> 担当者から連絡がほしい <input type="checkbox"/> その他( )	

【個人情報の保護について】お客様のご登録頂きました個人情報につきましては、当社事業に関するサービスと情報の提供以外の目的には利用致しません。その旨を同意頂いた上で入力をお願いいたします。詳細な個人情報保護方針については下記をご参照ください。  
(プライバシーポリシー： <http://www.nk-create.co.jp/privacy/>)

#### ■お問い合わせ先

〒980-0021  
宮城県仙台市青葉区中央1-6-18 山一仙台中央ビル7階  
株式会社 日本教育クリエイト

TEL: 022-716-5667

FAX: 022-716-5665