

参加費無料

# 職場のストレスマネジメント

第1回

## 3回連続シリーズ

- I. 2022年1月15日(土) ストレスについて
- II. 2022年1月22日(土) 自分も他人も大切にするコミュニケーション
- III. 2022年1月29日(土) 考え方が変わる「認知行動療法」

※受講できる日だけの参加も可能です。

●時 間● 10時から12時

●集合場所● 北勢地域若者サポートステーション  
※9時45分にお集まりください。

●講 師● 松井 周 氏

## お申込み・お問合せ

北勢地域若者サポートステーション

〒510-0086三重県四日市市諏訪栄町3-4星座ビル2階 9:30~18:00(日・月・祝日・年末年始お休み)

TEL:059-359-7280/FAX:059-359-7281/E-mail:wakamono.hokusapo.com