

「コロナ禍におけるストレスマネジメント」

ストレスと付き合う7つの行動

講師：田中 純 氏（心理教育カウンセラー 赤坂溜池クリニック）

介護の現状、心構え、主なサービスと費用〔計:90分〕

	カリキュラム	詳細
1	ストレスの正しい理解とメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> ・本セミナーのポイント ・講師の自己紹介 & ・ストレスとは ・自己診断 1 ひょっとしてうつ病？ ・自己診断 2 思考パターンに気付く
2	ストレスとの賢い付き合い方	<ul style="list-style-type: none"> ・作戦 1 ストレスを減らそう ・作戦 2 メンタルタフネス（ストレス耐性）の増強
3	ストレスとの賢い付き合い方 作戦 2	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルタフネス（ストレス耐性）の増強 ・対処資源を増資する ストレスと付き合う7つの行動