

メンタルヘルス・セミナー

ストレスマネジメントとセルフワーク

～漸進性弛緩法と自律訓練法の活用～

職場や学校などでのメンタルや身体の不調の原因にストレスが挙げられます。このストレスは失くすことより、どのように扱っていくかが重要になります。ストレスフルな状態と密接な関係にある「緊張」をどう捉えていくか。本セミナーではストレスマネジメントの知識と心身を最適状態に導くセルフワークを学びます。



漸進性弛緩法 (Progressive Relaxation) は、アメリカの医師ジェイコブソンによって開発された筋肉の緊張・弛緩の繰り返しによる身体のリラクゼーション法です。過緊張を和らげ最適緊張状態を獲得することに効果的です。

自律訓練法 (Autogenic Training) は、ドイツの精神科医シュルツによって創始されたストレス緩和、学習や仕事の能率向上、不安や抑鬱症状の軽減に効果的な自己催眠法です。



- ★疲労回復
- ★向上心の増進
- ★神経過敏の沈静化
- ★衝動的行動の抑制
- ★身体の痛みや精神的苦痛の緩和
- ★過緊張から最適緊張への変容などに有効です!!

日 程 : 3月18日 (土)
10時～13時 (3時間)
会 場 : フロンティア
参加費 : 5,000円 (税込)
定 員 : 8名
講 師 : 小島 俊久

ラクな服装でお越しください。BGMを聴きながらリラックスしましょう。

本セミナーは、

- ①ストレスマネジメントの知識を身に付ける
 - ②セルフワークを習得し健康増進に役立てる
 - ③職場や学校などグループで活用する
- を目的に行ない、参加者の心身の健康の更なる促進を目指します。



お申し込み方法

- ①お電話 06-6125-5803 ※繋がらない場合は留守番メッセージをお残してください。
 - ②FAX 06-6125-5804 申込書に必要事項をご記入のうえ
 - ③Mail info@cc-frontier.jp (件名=ストレスマネジメントセミナー、本文=氏名、連絡先を明記ください)
- 参加費はお振込みもしくは現金にてお支払ください。(なるべく前日までをお願いいたします)

振込先

<主催>

カウンセリング&コンサルティング **FRONTIER**
フロンティア
〒541-0051
大阪市中央区備後町 3-5-3 御堂筋タイホービル 5F
代表 小島 俊久

TEL : 06-6125-5803
FAX : 06-6125-5804
Mail : info@cc-frontier.jp
<http://www.cc-frontier.jp/>

