

BETTER LIFE PROJECT

～ストレスマネジメントのすすめ～



一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者に分かってもらえないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができます。

この講座ではゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう。自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？

【講座内容】

日 時	内 容
平成 25 年 9 月 8 日 (日) 13:30～16:30	『BETTER LIFE PROJECT ～ストレスマネジメントのすすめ～』

【講 師】 高山 恵子 (えじそんくらぶ代表) 敬称略

【会 場】 **北見芸術文化ホール 大練習室**

〒090-0811 北見市泉町 1 丁目 2-22 TEL [0157-31-0909](tel:0157-31-0909)

(会場は、13 時に開き受付を始めます)

【対 象】 **保護者・支援者・教育関係者・興味のある方**

【定 員】 40 名(要予約) * 定員に達し次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。

【参加費】 2,000 円 (当日会場にて申し受けます)

【申込み】 オホーツクADHD&LD懇話会 事務局 市野孝雄

メール ichino51@nifty.com FAX (0157-47-2185)

【申し込み方法】「ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、

メールまたはFAXでお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ②職業 ③住所 ④電話(携帯も)/FAX 番号

* ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさせていただきます。