

ストレス対処セミナー

【ストレス対処の目的】

ストレスに上手にちゃんと対処して、ストレスを軽減して、心身の健康を保ち、元気に活動を続けられるようになる事が目標

【このセミナーで学べる事】

⇒ストレスに対処する良い方法やコツについて学べる

- メンタルヘルスを良い状態に保つ上で重要な「自己観察」のおすすめのやり方について学べる
- ストレス対処法の種類や組み合わせの増やし方が学べる
- 自分に合ったストレス対処法の見つけ方が学べる
- ストレス対処法のコンボの繰り出し方が学べる

【このセミナーについて学ぶメリット】

- ストレス耐性を高め、精神的に強くなれる
- お金が一切かからない、いつでもどこでもすぐにできるストレス対処法を身につける事ができる
- 有効なストレス対処の仕方を学ぶ事によってストレス軽減効果を最大化させる事ができるようになる