



第22回 プラスウェルネスセミナー（ヘルスリテラシー向上セミナー）

人事・健康管理担当者向け

「コロナ禍のストレスマネジメントと カウンセリングの効用」

心の病気を防ぐために、日々のストレスをどう扱ったらいいかについて概論をお伝えします。そして、予防にも治療にも使える“心理カウンセリング“について、実際にはどういうものなのか、どのようなことが期待できるのかをお話いただきます。

講師

臨床心理士、公認心理師

伊藤忠商事健康管理室勤務

国立がん研究センター中央病院緩和医療科 研究補助員

小林 智美先生



開催日

11月19日（木） 15:00～16:00

Zoom Live配信

参加費

無料

定員

150名様 申込締め切り：11月17日（火）

※お申込みいただいた方へ、11月18日（水）Zoom Live配信
URLをメールにてご案内いたします。

お問い合わせ

女性の健康支援チームセミナー担当

e-mail wcc-joshibu@wellcoms.jp

TEL 03-5544-9882

スマホからの
申込みはコチラ

