

埼玉県女性キャリアセンター「働く女性応援講座」  
**ストレスマネジメント ～ストレスと上手に付き合う方法～**

**<日時>**

2020年9月5日（土）10:00～16:00

**<場所>**

With You さいたまセミナー室

**<対象>**

県内在住または在勤で、現在働いている女性

※非正規社員・長期ブランクからの再就職者を想定した講座内容となります。



**<主催>**

埼玉県

埼玉県経営者協会

**<講座の概要>**

ストレスとは？ストレスの基礎知識を学び、上手にストレスと付き合う方法、コントロール方法を学びます。

- ・ストレスの正体は？
- ・私が大切にしたいこと（自分の価値観を知る）
- ・ストレスマネジメントの方法
- ・考え方の種類、傾向を知る
- ・身体のリラクゼーション

**<講師プロフィール>**

**内海 典子**

舞台の世界に11年。

その後、就職支援・キャリア教育の講師となる。

共に考えることを大切に、高校生からシニア層まで幅広い年代の受講者にセミナーを提供。

今回の「コミュニケーションスキル」では役者として培ってきた「表現力」を駆使し、

仕事や生活にハリが出るような魅力を身につけていただきます。

受講者からは「元気をもらった」「憧れの存在」「頑張る力が出た」との声を多数いただいています。