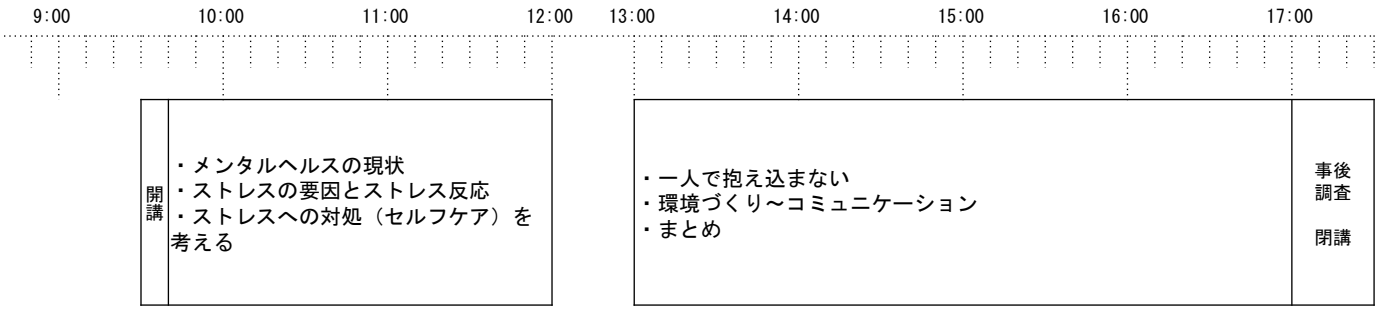
道開催研修

◎ストレス対応力向上

目標	ストレス社会を生き抜くため、ストレスの正しい理解とその未然防止を図る一次予防に重点を置き、メンタル不調の発生リスクの低減法や自分自身のストレスコントロール法を習得し、メンタルタフネス力を向上させる。
ポイント	自分にとってのストレス要因を洗い出し、自身に適した解消法を見つけられるように導きます。
対象者	係長（同相当職）、一般係員
定員	各回１０名（※他道職員３０名）
日程	全２回（※道職員との合同研修） １日間　オンライン（ＺＯＯＭ） ①７月２５日（金） ②１２月１６日（火）
標準日程	



講師	（株）インソース講師　①有田恵　②江連恵美