

GRACECITYCHURCH TOKYO PRESENTS

STRESS MANAGEMENT SEMINAR

ストレス
マネージメント
セミナー in 丸の内

- I 3月11日(金) 19:00~21:00
- II 3月18日(金) 19:00~21:00
- III 3月25日(金) 19:00~21:00

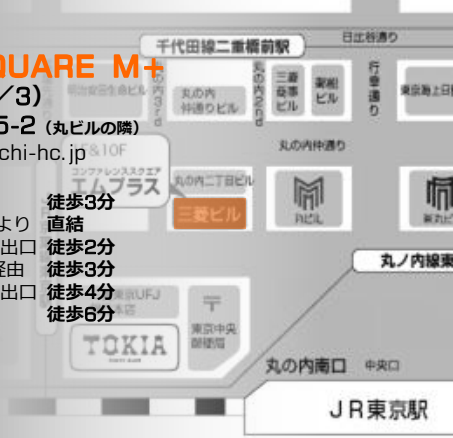
コンファレンススクエア・エムプラス10F
ミドル2 (3月11・25日) ミドル3 (3月18日)
参加費1回2,000円 (3回5,000円)

ご予約のお申込みは、お名前・電話番号・メールアドレスをご記入の上、e-mailにてご送信ください。
お支払いは当日受付にてお願い致します。

主催 グレースシティチャーチ東京
問合せ 03-3863-1081 | 090-6598-5567
予約 events@gracecitychurch.jp

CONFERENCE SQUARE M+
三菱ビル 10F (ミドル2/3)
東京都千代田区丸の内2-5-2 (丸ビルの隣)
URL <http://www.marunouchi-hc.jp>

JR	東京駅丸の内南口より	徒歩3分
	京葉線東京駅10番出口より	直結
地下鉄	千代田線二重橋前駅4番出口	徒歩2分
	丸の内線東京駅地下道経由	徒歩3分
	都営三田線大手町駅D1出口	徒歩4分
	東西線大手町駅B1出口	徒歩6分



上遠文恵 プロフィール
臨床心理士、臨床歴10年。うつ、不安障害、ストレス、コミュニケーション、セルフエスティームなどの問題を中心に、青年期/成人の個人カウンセリング、および、愛着理論やコミュニケーションスキルを用いた夫婦カウンセリングを行う。また、ストレスマネージメント、コミュニケーション、ペアレンティング(しつけ、親子関係)等に関するワークショップを各種団体・企業にて行っている。現在は東京農工大非常勤メンタルヘルスカウンセラー、および個人開業でカウンセリングを行っている。



2011年3月11・18・25日(金) 19:00
コンファレンススクエア・エムプラス10F

上遠文恵 臨床心理士 カウンセラー

このセミナーシリーズでは、ストレスとは何か、ストレスに対する体や心の反応、ストレスマネージメントの概念やコツなどについての講義と、手軽にできるリラクゼーション法(呼吸法、視覚化/ビジュアルイゼーション等)の実習により、日常生活で実行できるストレス対処法を理解、習得して頂けるよう準備しております。ストレスを減らす考え方に関する第二回セミナー、ストレス低減と問題解決のためのコミュニケーション法に関する第三回セミナーとあわせて、ふるってご参加ください!

© グレースシティチャーチ東京
gracecitychurchtokyo