

30分で知るコロナストレス 対処法

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためには、生活や仕事への関わり方を変えなければなりません。今までにない変化は大きなストレスとなり、身体や心に大きな負担を与えます。ストレス対処法を学んでみませんか。

日時:2020年7月10日(金) 14時10分～15時30分
講師:神田東クリニック/MPSセンター 臨床心理士
小原 美樹 様

※Webセミナーです。お時間になりましたら、指定URLへ接続して下さい

時間	テーマと内容
14:10～14:40	コロナストレスのセルフケア 基本編 新型コロナウイルス流行によるメンタルヘルスへの影響と自分でできるケアを知りましょう ※発展編は後日開催
14:40～14:50	質疑応答
14:50～15:20	在宅勤務のストレス対処法～見えない部下のラインケア～ 遠隔でのラインケアを学ぶ！気づきのポイントをお伝えします
15:20～15:30	質疑応答



R-CCS café は一部理研共済会の補助で行われています。

受けようストレスチェック！

ストレスチェックは、自身のストレス状況の気づきにつながります
7/17対象者のriken mail に受検案内が届きます！

受検期間:7月17日(金)～7月31日(金)