

～経営に活かす～

# ストレスコントロール入門

**講師** ▶ 有限会社エイ・エル・ピー

代表取締役社長 八尾 稔啓 氏



平成28年 9月 7日 (水)  
午後 6:30～午後 8:30

受講料:500円 定員:20名

会場 IPCビジネススクエア  
新潟市中央区西堀通6番町866番地 NEXT 21 12F

**八尾 稔啓 氏** 有限会社エイ・エル・ピー 代表取締役社長 / 健康心理士(日本健康心理学会認定)  
大学卒業後、江崎グリコ株式会社勤務を経て、経営コンサルタント会社へ転職。子どもの重度の精神衰弱をきっかけに1997年に独立し、ストレスに関する学びから心理・カウンセリングの資格を多数取得する。「心・頭・体のトータルな健康増進」をモットーに、全国各地で幅広く講演・セミナー活動を展開。新入社員研修から管理職・トップマネジメント研修にいたるまで、“動きのある楽しい”講演・セミナーと好評を博している。

## 主な内容

- 思考マネジメントの実習と振り返り
- 感情マネジメントの実習と振り返り
- 身体マネジメントの実習と振り返り

- ・ ストレス社会と言われる現代で、ストレスを避けることは不可能です。ただ、ストレスをうまくコントロールすることができれば、自分自身のメンタル不調を予防することができ、人間関係を円滑に保てます。
- ・ 本セミナーでは、人材育成のための重要なスキルのひとつとして多くの企業で導入されている「ストレスコントロール」についての基礎をワークを交えて学ぶことができます。
- ・ 人事担当者や、現場の管理者、リーダーだけでなく、自己の「ストレスコントロール力」を向上させたい方におススメのセミナーです。是非ご参加ください。

お申し込み・お問合せ:

(公財)新潟市産業振興財団(通称:新潟IPC財団) ビジネス支援センター  
〒951-8061 新潟市中央区西堀通6番町866番地 NEXT21 12階

TEL: 025(226)0550

FAX: 025(226)0555

info@niigata-ipc.or.jp



# 会場アクセス



**IPCビジネススクエア**（新潟IPC財団 ビジネス支援センター隣り）  
※専用駐車場はありません。公共交通機関もしくは周辺駐車場をご利用ください。

# 定員・受講料



□ **定員：先着20名**

※定員になり次第締め切りとなります。

□ **受講料：500円**

**FAXでのお申し込みは、下記をご記入のうえご送信ください。**

**FAX 025(226)0555**

ホームページ(<http://niigata-ipc.or.jp/>)からのお申し込みが便利です【24時間受付】

## ストレスコントロール入門

申込者氏名	フリガナ	平成28年9月7日(水) 午後6:30～午後8:30	
会社名	フリガナ	会社所在地	(〒 - )
電話	( ) -	FAX	( ) -
E-mail	※受講受付確認メールを送りますので お間違えないようにご記入ください		