

SAT チェックリストの活用法

自分の中にあるストレスファネスを引き出す！

同じ環境、同じ状況でもストレスを強く感じる人と、そうでない人がいます。SATオリジナルのチェックリストを使えば、自分がどちらのタイプかを知ることが出来るだけでなく、今の問題が見えてきたり、自分を成長させるきっかけをつかむことが出来ます。「ストレスチェック」の読み取り方、メンタル不調の原因をより深く理解し、ストレスを客観化し、ストレスとうまく付き合う方法、またセルフケアの実践を行います。2回シリーズとなっておりますので、ぜひ続けて受講ください。(1回のみ受講も可能です)

【1回目 7月18日(土)】

- ① 遺伝子気質とストレス反応
- ② チェックリストの読み取り方
- ③ メンタル不調の原因とは

【2回目 9月19日(土)】

- ① 脳とストレス反応
- ② チェックリストの見方と活かし方
- ③ ストレス対処法

日時

1回目:7月18日(土) 13:30~16:30
2回目:9月19日(土) 13:30~16:30

受講料

1回分 13,000円 (資料代・消費税)
2回分 25,000円 (資料代・消費税)
※初回到2回分をまとめてお申込みの場合のみ、上記金額が適用されます

会場

福岡SRP(ソフトリサーチパーク)センタービル (予定)
〒814-0001 福岡市早良区百道浜2-1-22

主催

株式会社ユニト(NPO法人ヘルスカウンセリング学会指定研修機関)

定員
12名

申込み締切り 7月10日(金)

講師 比護 美由紀

株式会社 ユニト 取締役
ヘルスカウンセリングセンター福岡代表
NPO法人ヘルスカウンセリング学会認定:上級ヘルスカウンセラー・心理カウンセラー
・ソーシャルスキルトレーナー・グループカウンセラー



筑波大学名誉教授・宗像恒次博士の開発したカウンセリング理論(SAT法)を学び資格取得、2008年12月にヘルスカウンセリング学会指定研修機関の認定を受ける。独自の身体を整える体操トレーナー及びメンタルセラピスト、ソーシャルスキルトレーナーとして、企業・団体・教育機関など広く講演活動を行っている。

宗像恒次氏により開発された「SAT法」に基づく公認ヘルスカウンセラーは、厚生労働省ホームページ「こころの耳」でメンタルケア相談対応者として紹介されています。

お申込み・お問い合わせ先

株式会社 ユニト (NPO法人ヘルスカウンセリング学会指定研修機関)
〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-3-70 ザ・レジデンシャルスイート福岡4605
電話:092-407-8845 FAX:092-407-8824

※裏面に「参加申込書」がございます

