

令和5年度女性活躍推進事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

\ ありのままの自分を認める! / 折れない、ブレない 「自分」の育て方

「何だか自分に自信が持てない…」と悩んでいませんか?

そんな気持ちとの付き合い方を知り、

前向きに働き続けるためのヒントをお伝えします。

ライブ配信
無料
要事前申込

手話通訳あり

日時

令和6年 **3月3日(日)** 14:00~15:20

開催
方法

Zoomウェビナーによるライブ配信

対象

・働いている女性
・企業の人事担当者など
テーマに関心のある方

内容

- ・なぜ多くの働く女性が自分に自信が持てないのか
- ・自信を持って働く自分をつくるためにできること
- ・前向きに働き続けるためのセルフケア

講師

すずき ゆうすけ

鈴木 裕介さん

秋葉原内科saveクリニック
院長・心療内科医

「がんばることをやめられない
コントロールできない感情と
「トラウマ」の関係」等、著書多数



申込
方法

要事前申込

以下の申込用URLからお申込みください。

<https://req.qubo.jp/mental/form/adOr8JZt>

お申込の際に事前質問を受け付けます。

申込締切 令和6年2月27日(火)

▼QRコードはこちら



申込みの際に記載いただいたメールアドレス
に視聴URLをお送りいたします。
2月29日(木)までに届かない場合は、裏面
問合せ先までお問合せください。
当日は、お送りしたURLからご入室ください。
視聴にかかる通信費は視聴する方の負担とな
ります。
講演会の内容の録画、録音、無断転載は禁止
します。

