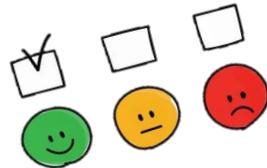


介護現場で働くすべての方へ！



# ストレスの発生源に 対応する力

自分のストレスの発生源を  
“言語化”できる  
感情に振り回されず、  
“行動を選べる状態”  
をつくる



講 師



## 井戸 和宏

株式会社IDO  
代表取締役会長

内 容

- ストレスは「出来事」ではなく「認知」から生まれる
- 職場でストレスが蓄積しやすい典型パターン
- ストレスの発生源を分解して考える視点
- 明日からできる対処行動の整理  
(セルフワーク)

日 程

2026年3月27日 金  
14:00-15:30

参加費

一般：3,300円(税込)

IDO法人会員：2,970円(税込)

ゴールドプラン：2,640円(税込)

※プレミアムプラン、社会人基礎力習得プラン、ライトプラン法人の方は、追加料金なしでお申し込みいただけます。（ライトプランは回数制限あり）

全国の仲間と学ぶオンライン研修です！ ZOOM（当日） & 動画視聴（後日）でどこでも受講可！



IDOオンラインセミナー

検索

<https://webinar.ido294.com/>

