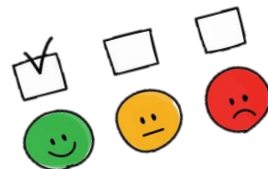


介護現場で働くすべての方へ!



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！

