

今日からできる！ストレスマネジメント実践講座

— 感情・思考・行動・睡眠から整える実践アプローチ —

開催日 2025年8月21日(木)15時00分～16時30分

ZOOM開催

※15分前から入室可能です

ストレスが続くと、体やこころの調子を崩してしまう原因となります。セルフケアや感情マネジメントの手法を身に付け、自身のストレスや感情をコントロールできるようアドバイスします。

セミナー 内容

約90分

1. ストレスの理解
2. 自己チェックと早期気づき
3. ストレスコーピング（対処法）の実践
4. 感情マネジメントと思考の転換
5. ストレスに強くなるコミュニケーション
6. マインドフルネスと睡眠改善



講師

渡部 卓（わたなべ・たかし） ライフバランスマネジメント研究所代表

官庁、地方自治体、民間企業など、国内・海外での講演は過去900回を超え、2014年からは日経ビジネスメンタルヘルス欄に毎月、連載をもつなど、日経産業新聞、読売新聞、日経ビジネス、日経ネット、フジサンケイビジネスアイなどでの連載コラムを担当し、NHK、TBSテレビ、FMラジオ番組等、マスメディアにも頻繁に登場している。

お申し込み期間 6月25日(水)10時00分～7月18日(金) 23時59分

ベネフィット・ステーション会員サイトにログイン。
トップ画面の専用バナーからお申込みください。

スマートフォンは
こちらのQRコードから
お申込みください ▶



ベネフィット



会員サイト <https://bs.benefit-one.inc/>

●受付完了後、7月24日（木）に当選者の方へ「セミナーのご案内メール」を配信予定です。

セミナー当日の参加までの流れ>

Web会議システム「Zoom」を利用します。

- ①ご自身のデバイス（パソコン、スマートフォン、タブレット等）を用意します。
- ②Zoom(無料)をダウンロードします。
- ③7月24日（木）頃に送付される「当日の参加用URL」に接続し受講開始。

セミナー終了後アーカイブ配信を行います。

ベネフィット・ステーション会員サイトにログイン後のトップ画面のバナーからお進みください。

視聴期間：9月1日（月）～9月30日（火）

※ 掲載の情報は2025年6月現在の情報です。講師は予定です。当日やむを得ない事情で変更される場合もございますのであらかじめご了承ください。