

# ストレスを受けにくくする心の作り方

【講師】 アンガーマネジメントコンサルタント  
You&Plus 代表 よねざわ ゆうか 米澤 有加氏



仕事や人間関係などのストレスで悩む人は少なくありません。  
そこで、感情コントロール方法やコミュニケーション力を高めてストレスを受け  
にくくし、心の負担を減らしてよりよい日々を送りませんか。  
ぜひ、より多くのご参加をお待ちしております。

【日時】 2月9日(木) 19:00~20:30

【場所】 J:COM ホルトホール大分 302 会議室 (先着 20 名) ★Web 併用  
※録音・録画はお控え願います。

【参加対象】 会員医師・歯科医師、会員医療機関のスタッフ ※参加費無料

【申込期限】 2月1日(水)

注:「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大の状況によっては、Web  
のみとする場合もあります。その際は 2 月 6 日までに参加予定  
医療機関様にご連絡申し上げます。

【申込方法】 下記の「① 会場参加」もしくは「② Web 参加」にてお申込みください。

## ① 「会場参加」を希望する場合 (ファックスでお申込み下さい) Fax **097(568)1570**

医療機関名: \_\_\_\_\_ 会員先生のご氏名: \_\_\_\_\_

お電話番号: \_\_\_\_\_ ※会場ではマスクの着用をお願いいたします。

参加者お名前	職種	参加者お名前	職種

注: 会場参加の場合は、参加者の人数を 1 医療機関 2 名様までの先着 20 名様までとさせていただきます。

## ② 「Web 参加」を希望する場合

★ 「Web 参加」のお申込みは、大分県保険医協会ホームページからお申込み願います。  
ホームページトップ画面の「お知らせ」

「ストレスを受けにくくする心の作り方」セミナー(2/9)のご案内  
参加のお申込みはこちら → **申込みフォーム** →

参加登録後、すぐにご指定のメールアドレス宛てに受付けした旨メールが自動送信されます。

(メールが届かない場合は、メールアドレスに誤りがないか、迷惑メール BOX に振り分けられていないか等、  
今一度ご確認をお願いいたします。)

メールを受信された方には申込期限後(2月1日以降)に接続案内メールを配信いたします。