

～働く女性をサポートします～

働く女性のメンタルヘルス

- ・ ストレスとは
- ・ 自分の考え方のクセを知ろう
- ・ フラスのセルフトーク
- ・ ストレスの克服法

講師プロフィール

協力：女性就業支援センター



講師 真山 美雪さん

株式会社ビジョンテック代表取締役 コーピングトレーナー
JAL 国際線客室乗務員として皇室フライトも経験。退職後、研修講師として活躍。CS、ホスピタリティーマインド、接遇、女性の働き方など講演多数。長野冬季オリンピックでは新幹線あさまパーサー、万博「愛・地球博」日本館アテンダント教育を担当。
著書に『カンペキ!女性のビジネスマナー』（西東社）、『これで解決!伝わるメールと手紙の書き方』（主婦の友社）など。メディアにも出演多数。
現在、九州大学大学院、亜細亜大学で講師を務める。

◆2月2日（土） 13時30分～15時00分

◆場 所◆ 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ富士 小研修室

◆対 象◆ 女性 30名（要申し込み）

◆受講料◆ 無料



☆☆☆ お問い合わせ・申込先 ☆☆☆

山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ富士

〒402-0052 都留市中央3-9-3

TEL0554-45-1666 FAX0554-45-1663

★就学前託児あり

(6カ月から就学前)無料

3日前までに 要予約

ぴゅあ富士講座情報

検索

click!

ぴゅあ富士の最新の講座情報がブログでご覧いただけます。