京経協第０１８６６号
２０２６ 年 １０ 月

一般社団法人 京都経営者協会
第二部会 代表幹事 北村 貴子

第二部会 第２回研修会

第一部会・第三部会の方にもご案内しています。
全会員の方が参加できます！この機会にぜひご参加ください！

管理職・リーダーにおすすめ！

疲労をためないセルフマネジメント

～自分に余裕を生み出すコンディショニング～

業務の円滑な推進に励むあまり、自身のストレスに気が付かず、モチベーションでなんとかやり切っている･･･そんな自分自身を振り返り、今一度大切にしては？
今回は一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター 副部長 専任カウンセラー 水本 正志 氏を講師に迎え、**自分のストレスに気づき、コントロールする“技”、習慣改革で仕事の好循環をもたらすポイント**についてご講演いただきます。

＝主なトピック(予定)＝

ストレスや不安の軽減方法を習得する
セルフモニタリングの習慣を構築する
心身のバランスを整えるスキルを得る
具体的なセルフケア方法を学び、実践する
仕事や家庭のストレスとうまく向き合う方法を学ぶ
長期的な心身の健康を維持するための基礎を築く ワーク･ライフ･バランスへ

体験型研修で
実践的な学びに！

この機会に是非ご参加ください！

日 時 2027年1月20日(水) 14:45～16:45

会 場 京都経済センター 6階 会議室 D
京都市下京区室町東入函谷鉾町 78 番地
市営地下鉄「四条駅」下車 ※開催は会場のみです

講 師 一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター
副部長 専任カウンセラー 水本 正志 氏

参加費 会員 ： 無 料

一般社団法人
京都経営者協会

申　込

ホームページより、オンラインフォームでお申込みいただくか、
下記申込書にご記入の上、FAX でお送り下さい。

京都経営者協会
ホームページ

問合先

一般社団法人 京都経営者協会 事務局（担当 ： 中西）
TEL 075-205-5417 / E-mail akiko-n@kyotokeikyo.or.jp
ホームページ https://www.kyotokeikyo.or.jp/

≪第二部会 第２回研修会　担当幹事（順不同）≫
株式会社藤井合金製作所　代表取締役専務　藤井　稔宏　氏
株式会社カシフジ　常務取締役　樫藤　英雄　氏
一般財団法人京都工場保健会　副会長　田中　勝　氏

京都経営者協会

第二部会　第２回研修会　・　2027.1.20（水）
「疲労をためないセルフマネジメント」

ご記入の上、FAX にてお申込み下さい。　　**申込日：　　月　　日**

貴社名：		
連絡窓口	〒	
	TEL：	FAX：
	お名前：	部署・役職：
	E-mail：　　@	

参加者 部署・役職	参加者 お名前(フリガナ)	備考

※ご記入いただきました情報は、参加者名簿を作成し、講師にお渡しすると共に、
講座の出欠確認、当協会主催事業のご案内に利用させていただきます。

【お申込先】一般社団法人京都経営者協会　宛
FAX：075-205-5077