



はたサポ宮城 支援者のための セルフケア講座

知らないうちに、ストレスをため込んでいませんか？
人を支える仕事だからこそ、支援者自身のセルフケアが大切です。

*「はたサポ」とは、在職者の方々の「働く」をサポートする事業の名称です。

定員各回
20名
(先着順)

効果1

支援スキルの
向上にも！

①10月18日(木)14:00～16:30
②10月26日(金)18:30～20:30

効果2

対話と共感
で
安心！

会場: 仙都会館 4階会議室 参加費: 無料

内容

前半 ストレス・マネジメント講座
後半 ゆるっと茶話会
※ 1回目と2回目は同内容です。

対象

医療・保健・福祉機関の支援者や
対人援助、相談業務に携わっている
在職中の支援者の方 * 匿名参加可

申込は、裏面へ

仙都会館 access
宮城県仙台市青葉区中央2-2-10
JR仙台駅 徒歩5分
JR仙石線あおば通駅 徒歩1分
地下鉄広瀬通駅 徒歩3分



主催: 認定NPO法人Switch

<http://www.switch-sendai/>

TEL: 022-762-5852 担当 小野・今野 〒983-2852 仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

受付完了については、①メール②電話でご連絡いたします。

NPO法人Switchあて(送付状不要です)

以下ご記入ください ★は必須です。

ひとの
ときを、
想う。