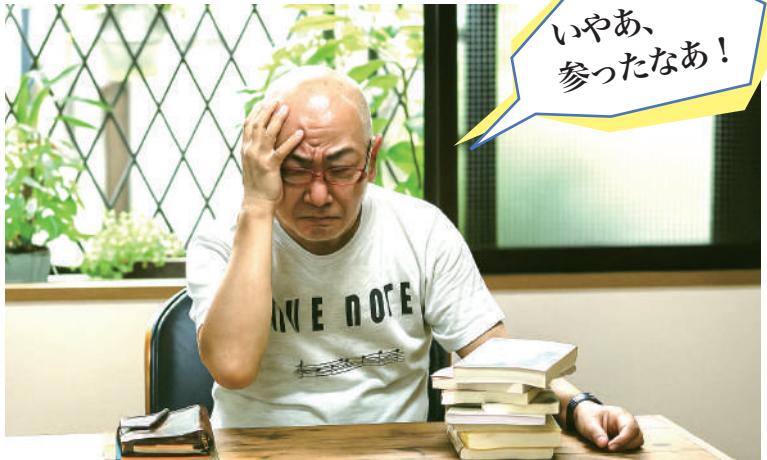


どんな時にストレスを感じますか? どのようにして解消していますか?



ブランディングクラブ
オンラインサロン

9月18日(木)
17:30~18:30

- ◆Zoomによるオンライン開催
(17:15にZoomを立ち上げます)
- ◆事前に参加の可否をご連絡ください

今月のブランディングメールのテーマは、「困難をしなやかに乗り越え、回復する力(レジリエンス)」です。社会の変化が加速し、将来が見通しにくい状況の中で、不安やストレスを感じている方も多いのではないでしようか。

ストレスを感じることは自然ですが、それを他人に話す機会はあまり多くないように思います。他人に打ち明けることが弱さをさらけ出す行為だと感じ、その結果、自分の中に問題を抱え込む傾向があるかもしれません。

今回のサロンではこの「ストレス」について考えたいと思います。事前にクラブ会員にストレスについてのアンケートをお願いしています。それを踏まえて、どんな時にストレスを感じ、それをどのようにして解消しているかを話し合います。

そもそもストレスとは何でしょうか?

ストレスとは、外部からの刺激(ストレッサー)に対して、心や体が示す反応を指します。この言葉はもともと物理学で「物体に力が加わったときに生じる歪み」を意味していましたが、現在では幅広い分野で使われています。

サロンのアンケートにご協力ください

右記のQRコードを読み込み、Googleフォームを開き、アンケートにお答えください(約10分間で終わります)。

※アンケートの内容は、名前は公表せず、サロンで紹介させていただきます。

【質問項目】

- ・どんな時にストレスを感じますか? : 必須
- ・ストレスを解消するためにどんなことをしていますか? : 必須
- ・その他、ストレスについてお考えがあればお聞かせください : 自由



次回
予告

10/2日(木) 17:30~18:30

スピーカー: 金野 大輔さん
(合同会社 こんでのんき代表 / 北海道白老町)

テーマ: 年商約1億円を
創業3年で実現できた理由



ブランディングで中小企業と地域のいまを輝かせます
株式会社 クエストリー
TEL: 03-5148-2508
QUESTORY <https://www.questory.co.jp>