

# 海外赴任予定者・帯同ご家族のための ココロとカラダのストレスマネジメント



MD. ネットでは海外赴任予定者・帯同ご家族の方々を対象に、  
「海外生活における「心と身体のストレスマネジメント」」についてのセミナーを開催します。

## Contents

- Chapter1 海外ではどんな病気、不調が起こりやすいの？
- Chapter2 自分の海外適応性をチェック！
- Chapter3 海外生活の3大ストレスに打ち勝とう！
- Chapter4 今日から実践！！ ストレスマネジメント



自己診断しましょう！  
意外な結果がでるかも

開催 福岡会場 8月27日（月曜日）PM 1:00～4:00 **初！福岡！**

福岡センタービル  
東京会場 9月19日（水曜日）PM 2:00～5:00  
MD. ネット オフィス  
（東京都港区赤坂5-2-20赤坂パークビル2F）

**初！土曜日！** 大阪会場 9月29日（土曜日）PM 2:00～5:00  
エル・おおさか（大阪府立労働センター）  
<http://www.l-osaka.or.jp/pages/access.html>

参加費用 おひとり様 5,000円（税別）

**MD. ネット会員企業、ジェイアイ傷害火災保険契約企業様は無料です。**



**19日は僕も途中から顔をだしますヨ！  
by 佐野秀典**

教材が増えて、  
エコバックに  
入れてみました。  
お土産いろいろです！



-----  
【参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：中屋>

TEL 03-5563-5151 FAX 03-5563-5152 メールアドレス [y.nakaya@md-net.co.jp](mailto:y.nakaya@md-net.co.jp)

御社名 \_\_\_\_\_ 参加会場 東京 大阪 \_\_\_\_\_

御参加者氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 御担当者メール \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

参加予定者人数 \_\_\_\_\_ 名

お申し込み受付後、参加者についての情報についておうかがいするために、  
MD. ネットから御連絡さしあげます。