

受講者
募集中

メンタルヘルスマネジメント研修



- 外部から講師を招くには経費がかかりすぎて…。
- 人数が少ないのに、自社での研修はなかなか…。

そんな悩みに
お答えします。



研修のねらい

1. メンタルヘルスの基礎知識、自分自身でストレスをコントロールする方法を身につける。
2. 部下のメンタルヘルス不調への対応の仕方を学ぶ。



日時 2月5日(水)
9:30～17:00

受講対象 全従業員

定員 25名

申込締切は **1月15日(水)** です。その後の申込はご相談ください。
但し、先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。

受講料 栃木県職業能力開発協会 会員 8,000円
非会員 10,000円

(会員とは、栃木県職業能力開発協会に入会している企業・団体をいいます。)

(受講料の振込先は別途通知します。資料代、消費税含む ※昼食は各自でお願いいたします)

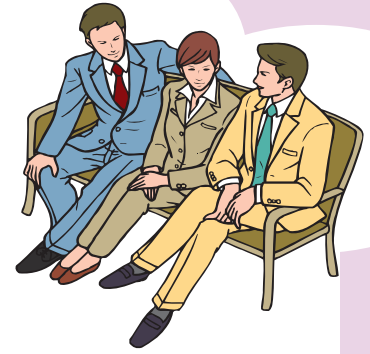
場所 ニューみくら
宇都宮市昭和1-3-6 (栃木県庁舎西別館隣)



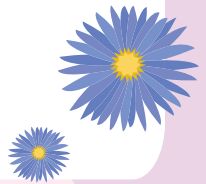
講師 **伊藤 幸子**

いとう さちこ
栃木県庁に心理職として入庁。児童相談所やリハビリテーションセンターにて臨床経験を重ねる。虐待などの困難事例を多く担当。1996年臨床心理士資格を取得。2006年にフリーとなり、現在は企業・自治体など産業場面でのカウンセリングをはじめ、大学や病院での相談、犯罪被害者支援など幅広く活動中。メンタルヘルスや子育て支援の研修にも携わり講師としても好評である。

プログラム



- 1 **メンタルヘルスの基礎知識**
 - 労働者の心の健康に関する現状
 - 職場のメンタルヘルス対策の必要性
 - ストレスについて
 - 自己チェック
 - メンタルヘルス不調疾患について
- 2 **ラインケア**
 - 安全配慮義務について
 - 管理監督者の対応の仕方
- 3 **セルフケア**
 - こんな時気をつけて
 - 緊張すると身体はこうなる
 - リラクゼーションの方法
- 4 **事例で考えてみましょう**
 - こういう時どうすればいい？



メンタルヘルス・マネジメント研修受講申込書

※ 受講料の振込先は別途通知いたします。

年 月 日

会社・団体等の名称			業種		
所在地	〒				
TEL			FAX		
メールアドレス					
栃木県職業能力開発協会	会員		非会員 (いずれかに○印をお付け下さい。)		
連絡担当者	所属		氏名		
受講者 氏名	フリガナ	所属	年齢	歳	過去に受講した研修 (当協会主催のもの):
		役職	性別	男 ・ 女	
	フリガナ	所属	年齢	歳	
		役職	性別	男 ・ 女	
	フリガナ	所属	年齢	歳	過去に受講した研修 (当協会主催のもの):
		役職	性別	男 ・ 女	
	フリガナ	所属	年齢	歳	過去に受講した研修 (当協会主催のもの):
		役職	性別	男 ・ 女	



お申込み・お問い合わせ先 (お申し込みは FAX でお願いします)

栃木県職業能力開発協会 業務課

〒320-0032 栃木県宇都宮市昭和1-3-10 栃木県庁舎西別館

TEL 028-643-7002 FAX 028-600-4321

※ 受講者が僅少の場合には中止する事があります。また、定員になり次第申込を締め切らせていただきます。