

メンタルヘルス・マネジメント 研修

テーマ別研修

T-8

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習得します。
2. 部下のメンタルヘルス不調への対応の仕方を習得します。

日時 : 令和7年2月13日(木) 10:00~16:00

対象 : どなたでも

定員 : 16名 ※先着順で定員に達し次第締め切ります

受講料 : 職業能力開発協会員 8,000円 会員外 10,000円

会場 : 栃木県庁舎西別館(宇都宮市昭和1-3-10)

プログラム

1. メンタルヘルスの基礎知識

- 労働者の心の健康の現状
- 職場のメンタルヘルスケアの必要性
- ラインによるケアの取り組み
- 職場改善を考える
- 職場復帰を支援する

2. セルフケア

3. 事例で学びを深めよう

講師 **伊藤幸子**

(いとうさちこ)

- ・公認心理士 臨床心理士 CEAP(国際EAPコンサルタント)
- ・栃木県公認心理士協会理事
- ・栃木産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策促進員

栃木県職員(心理)としての経験を経て、子育て支援、医療機関、学生相談、産業場面などに臨床活動の場を広げる。現在では国際EAPコンサルタントとして、職場のメンタルヘルス活動に力を入れており、カウンセリングの他、各種研修を開催して、好評を得ている。