

こころの健康管理

ストレス コントロール ～セルフケア～



メンタル不調を未然に防ぐ「一次予防」のために、労働者自身によるセルフケアの重要性について実例を交えながら学びます。また、ストレスコントロールとして、アンガーマネジメントを活用し職場のメンタルヘルス対策に取り入れることも学びます。

日時

令和5年 **7**月**4**日(火)
10:00～16:00

会場

ウインクあいち

(愛知県産業労働センター)

あいち労働総合支援フロア(17階)セミナールーム
名古屋市中村区名駅四丁目4-38

受講料

10,000円(消費税含む)

講師

ワンネスサポート

代表 **寺田 陽子** 氏

アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル
シニア産業カウンセラー・公認心理士



講習内容

- ①メンタルヘルスの現状と必要性
～昨今の労働環境の動向を踏まえて～
- ②ストレスとは
- ③メンタル疾患の理解と不調のサイン
- ④自分や組織のこころの健康のために必要なこと
- ⑤ストレスになりやすい感情コントロール
～アンガーマネジメントのスキルを用いて～
- ⑥あなたの中の「怒り」について
～イライラの原因を探る～
- ⑦怒りの性質と取扱い方
～パワハラにならないために注意すべきこと～
- ⑧相手に伝わる叱り方
- ⑨多様な価値観と共存するために
- ⑩職場を元気にするための(相手のことを認める
スキル)アクノレジメント

受講ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXにてお早めにお申し込みください。また、ホームページからお申込みいただけます。後日、受講証、連絡事項、受講料振込用紙等をお送りします。なお、お申込み後2週間を過ぎても受講票が届かない場合は、お手数ですが下記連絡先まで確認をお願いいたします。

お申込み
お問合せ

公益財団法人愛知県労働協会 労働教育グループ 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4丁目4-38 (ウインクあいち17階)

TEL.052-485-7154 <E-mail> bunka@ailabor.or.jp <ホームページ> https://ailabor.or.jp

ストレスコントロール ～セルフケア～ 受講申込書

J10

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 **FAX.052-583-0585**

受講者氏名	フリガナ		連絡先及び連絡先住所(勤務先・自宅)○印をつけてください	
			住所 〒	
	性別	年齢 歳	TEL(日中連絡のつく番号をご記入ください)	
受講者氏名	フリガナ		会社名/団体名	連絡者氏名
			愛知県労働協会からメールマガジンの配信について(希望する・希望しない・登録済み)○印をつけてください	
	性別	年齢 歳	<E-mail>	

※受講申し込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問い合わせや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使わせて頂きます。これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)

【主催】公益財団法人愛知県労働協会 【後援】愛知県・愛知県労働者福祉協議会