

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事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7年 **6月18日** (水)
10:00～16:00

会場 **ウイングあいち**
(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**(消費税込)

講師 ヒューマングロース株式会社
代表取締役 **寺田 陽子** 氏

1級キャリアコンサルティング技能士
アンガーマネジメントチーフファシリテーター
シニア産業カウンセラー・公認心理師



講習内容

- 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～
- ストレスとは
- メンタル疾患の理解と不調のサイン
- 自分や組織のこころの健康のために必要なこと
- 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～
- あなたの中の「怒り」について
～イライラの原因を探る～
- 怒りの性質と取り扱い方
～パワハラにならないために注意すべきこと～
- 相手に伝わる叱り方
- 多様な価値観と共存するために
- 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



お申込みはこちらから

ホームページ(<https://ailabor.or.jp/rodo/>)
又は、左記二次元コードよりお申込ください。



はたらくネットあいち セミナー 検索

※後日、受講証・適格請求書等をお送り致します。
お申し込み後2週間を過ぎても届かない場合は、
お手数ですがご連絡ください。

※お申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問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。)

【お問合せ】キャリアサポートセンターあいち(労働教育)
(公益財団法人 愛知県労働協会)

☎052-485-7154 ✉bunka@ailabor.or.jp

🌐<https://ailabor.or.jp/rodo/>



LINE公式アカウント

各種セミナー・講座の
申込受付開始情報・
残席情報をお届け!



メールマガジン

各種セミナー・講座の
定期的な開催情報・
リマインド情報をお
届け!



【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