

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6年 **7月3日** (水)
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(消費税込)

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

FAX【受講申込書】又はホームページ<<https://ailabor.or.jp/rodo/>>からお申込みください

*後日、受講票兼連絡票等をお送りいたします。お申込み後、2週間を過ぎても受講票兼連絡票が届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。

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 TEL.052-485-7154 <E-mail>bunka@ailabor.or.jp

【受講申込書】ストレスコントロール ～セルフケア～

J11

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		
	性別	年齢	歳	住所 〒
	フリガナ	会社名/団体名		連絡者氏名
	性別	年齢	歳	E-mail
				TEL(旧中連絡のつく番号をご記入ください)
				メールマガジン 配信希望の方は□に <input type="checkbox"/>

※ご提供いただきました個人情報はお問い合わせや案内文書の送付・返信・本人確認のために使用いたします。
(公益財団法人愛知県労働協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います)

愛知県労働協会労働教育グループ
LINE公式アカウント

セミナー情報をお届け!
友だち追加はこちらから >>>

