

豊川商工会議所 豊川職業能力開発専門学院

自分の性格を検査分析し、ストレスに負けない自分をつくる

メンタルヘルス講座

急激な社会変化の中でメンタルヘルス（心の健康）を損なう人が多く、とりわけ職場においては、深刻な問題となっています。近年、労働安全衛生法の改正がなされたりして、メンタルヘルス（心の健康）問題への積極対応が求められています。

この講座では、ストレスをはじめメンタルヘルス（心の健康）問題に対応するためのセルフケア（自己治療）といった具体的な対処法を学び、未然予防および健康増進のための諸技法を習得します。

開催日時 9月9日（木） 9時30分～16時30分 1日間6時間（昼食をご用意いたします。）

開催場所 豊川商工会議所

受講料

会議所会員価格 1人9,900円(税込)
但し豊川商工会議所非会員については、1人12,870円(税込)となります。（後日納入依頼書と事前案内を送付します。8月26日（木）までの受講取消を除き、返金致しません）

講習内容

- ①今日社会とメンタルヘルス
- ②ストレスとストレスから生じる心の問題
- ③心の問題の早期発見方法
 - ・行動観察法 ・ストレスチェック法
 - ・自覚法 ・うつ症状の発見法
- ④心の問題への積極的対応方法
 - ・セルフケア、セルフコントロール
 - ・ストレスを遠ざける人間関係活き活き快適職場づくり
 - ・積極的解決法としてのカウンセリングの理論と方法
 - ・自立訓練法演習

講座成立

9月3日(木)までに講座受講希望者が10名に満たない場合、講座開催を中止することがあります。

申込み・問い合わせ

下記申込書に必要な事項をご記入のうえFAX頂くか、右のQRコードからお申込み下さい。

豊川商工会議所 中島 まで TEL 0533-86-4101 FAX 0533-84-1808



豊川商工会議所 豊川職業能力開発専門学院 行き (FAX 0533-84-1808)

メンタルヘルス講座 受講申込書

会社名 _____ 担当者名 _____ 従業員数 _____ 人 資本金 _____ 円

〒 _____ Eメールアドレス _____

所在地 _____ TEL _____ FAX _____

No	氏名	生年月日	No	氏名	生年月日
1	フリガナ 男・女	S. H	3	フリガナ 男・女	S. H
2	フリガナ 男・女	S. H	4	フリガナ 男・女	S. H

※本受講申込書に記載された個人情報は、講座実施の目的にのみ使用します。