

豊川商工会議所 豊川職業能力開発専門学院

ストレスに打ち克つ「自分づくり」「職場づくり」 メンタルヘルス講座

今日、メンタルヘルスを損なう人が多く、職場においては深刻な問題となっています。この講座では、ストレスをはじめメンタルヘルス問題に対応するためのセルフケアといった具体的な対処法を学び、心の健康増進のための諸技法を習得します。

開催要領

開催日時 9月3日(火) 9時30分～16時30分 1日間6時間 昼食付

開催場所 豊川商工会議所

受講料 (適用税率10%) 登録番号 T1180305003464

- ①会員価格 9,900 円/名(うち消費税額 900 円)
 - ②非会員価格 13,200 円/名(うち消費税額 1,200 円)
- 後日、請求書と事前案内を送付します。
8月20日(火)までの受講取消を除き、返金致しません。

講習内容

- ①メンタルヘルスの現況
- ②ストレスによる心の問題
- ③心の問題の早期発見方法
 - ・ストレスチェック法やうつ症状の発見法
- ④心の問題への対応方法
 - ・ストレスに強い心づくり (心理検査の実習)
 - ・心のゆとりと潤いの重視
 - ・ストレスの嫌う人間関係豊かな快適職場づくり
 - ・カウンセリングの方法と実習
 - ・自立訓練法演習

講師 国立大学法人 愛知教育大学
名誉教授 竹内登規夫(たけうち ときお)氏



昭和19年生まれ。愛知県労働部を経て愛知教育大学に移る。
専門は、職場のメンタルヘルス、産業心理学、労働法、キャリア・カウンセリング。

講座成立

8月20日(火)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 小林 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・役職 _____ 従業員数 _____ 人 資本金 _____ 円

所在地 〒 _____ TEL _____ FAX _____

E-mail _____

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。