

外部講師による施設内研修会！！

メンタルヘルスセミナー ～自分を大事にするセルフケア～



身体の健康が大切なのはもちろん、心も元気であることは、日常生活においても重要なことです。そして、それは仕事を進めるうえでももちろん必要なことです。

身体も心も元気だと、周囲とのコミュニケーションも良好、目標を達成するために前向きに取り組むことができ、自分自身にも多くの収穫が得られます。このセミナーで、自分自身とストレスの関係についてよく知り、ストレスマネジメントの方法を学んでいただきます。

< 内容 >

- ・メンタルヘルスケアの基礎知識
- ・ストレスを正しく認識する
- ・ストレスサインの気づき方
- ・自分自身について知る
- ・ストレス対処法
- ・アサーティブコミュニケーション など

●講師ご紹介

HRDサポート 代表

山梨県中央市出身。学習院大学文学部卒。

樋口しのぶ 氏

東証一部上場企業において人材育成部門の責任者として、新入社員から管理職役員候補までの社員教育・人材育成を担うとともに、平行して近年増加傾向にあるメンタルヘルス不全社員へのカウンセリングも担当される。

現在、EQ理論をベースとした人材育成やメンタルヘルスに関するサポート業務にて各種講演や企業コンサルタント業務に御活躍なされ、また、山梨労働局及び甲府市の労働相談員として労使双方の労働相談を担当されています。



日時

令和元年5月31日(金) PM17:45~19:15

場所

アルファケア南甲府介護施設1階デイルーム

職員の皆様 ぜひご参加下さい！！