

「メンタルヘルス研修」公開セミナー

～いきいきと自分らしく働くために「心の健康」に目を向けよう！～

職場で「こころの問題」がかつてなく重視され、社会現象と呼べるほどになりました。メンタルヘルス疾患による休職者が増加し、職場のメンタルヘルスは経営のリスク管理の課題であるばかりでなく、私たちの身近にある切実な問題になっています。

今回の研修では、総務や人事など社員のメンタルヘルスをご担当されている方および管理者の皆様を主な対象に、セルフケアの重要性と心の健康を確保するための方法を体験的に学びます。メンタルヘルスに関する人間の心理構造や講師自身の事例を織り交ぜながら、ストレス対処やうつ予防の考え方など実践的で役に立つ研修を行います。

実施日：2008年8月25日(月) 13:30 - 16:30 (開場 13:15)

会場：中小企業会館 8階B会議室

東京都中央区銀座2-10-18 TEL: 03(3542)0121

地下鉄「銀座一丁目」徒歩1分、「銀座」徒歩7分 *別添の地図をご参照ください

講師：東 浩司 株式会社ソラーレ代表取締役

産業カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定 種(マスターコース)合格

<プログラム内容>

- はじめに
 - ・誰もが うつ病 になりうる現代社会、うつ病患者 A 氏のケーススタディ
- ストレスをよく理解する
 - ・ストレスセルフチェック、ストレスの基礎知識、ストレスが心身に及ぼす影響
- ストレスコントロールの方法
 - ・ストレス解消は根本的な解決にならない
- いきいき自分らしく働く環境づくり
 - ・こころをじょうぶにする方法、再び A 氏のケース;うつ病になったから幸せになれた

*参加型の進め方(個人ワーク,対話,グループの話し合い)で楽しく学びます。

対象：人事総務等のご担当者様、現場管理者、一般

参加費：5,000円

定員：20名様

お申込方法：申込書に必要事項を記入し FAX (03 - 5524 - 5962)をご送信いただく、
又は、eメールで info@solare-h.com に下記情報をご送信ください。

1.お名前、2.会社、3.部署、4.役職、5.住所、6.電話番号、7.e-mail アドレス

<お問合せ先> 株式会社ソラーレ セミナー担当 TEL: 03(5524)6705, email: info@solare-h.com
〒104-0061 東京都中央区銀座1-15-7 MAC 銀座ビル3階

【メンタルヘルス研修 (8月25日 13時30分開始) 申込書】

FAX: 03 (5524) 5962 にご送信ください

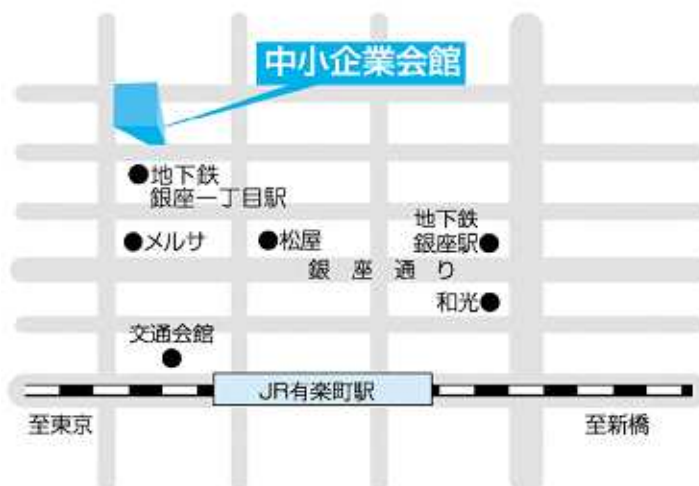
お名前	
会社名	
部署名	
お役職	
ご連絡先住所	
電話番号	
Email アドレス	

<ご参加者が複数名いらっしゃる場合は、下欄に追加ご記入ください>

お名前		
-----	--	--

個人情報のお取り扱いについて： 個人情報は本研修の運営管理と研修後のフォローを目的として利用し、それ以外の目的での利用や第三者への提供はいたしません

【セミナー会場 地図】



中小企業会館 8階B会議室

東京都中央区銀座2-10-18

TEL: 03 - 3542 - 0121

- ・地下鉄有楽町線「銀座一丁目」
(11番出口)より徒歩1分
- ・地下鉄銀座線「銀座」
(A13番出口)より徒歩7分
- ・JR「有楽町」より徒歩10分