

メンタルヘルスケア研修のご案内

今日から元気にはたらける！魔法のメンタルヘルス
～人・仕事・気持ちと楽に付き合う私になる～

職場でのメンタルヘルス不調による離職が増加し、そのことによる人手不足から、さらに職場ストレスが溜まり、メンタルヘルス不調になりやすいという悪循環になっています。

仕事をしていれば誰でも強い不安や悩み、ストレスを抱えてしまいます。ストレスは職場の人間関係が大きい要因でもあります。人間関係が自分と合っていて楽しい仕事ができることもあれば、合わない人がいてしんどいこともあります。うまくいかないと悩んでしまいます。苦手な人と、そこそこ上手く付き合えるようになりたいものです。

うまくいかない人は、「うまくいかない考え方」をしていて、それが普通だと思っています。「うまくいく考え方」に変えると、体験も変わることに気づきます。

この研修は、コミュニケーションやストレスとの付き合いをうまくできるようになり、人間関係の疲れを癒す、魔法の癒し術体験型研修です。「元気になり、楽しい、おもしろい、わかりやすい、即役に立つ」不思議なのに、ちゃんと脳科学を取り入れたメンタルヘルス研修です。

参加ご希望の方は下記の申込欄にご記入の上、FAXにてお申し込み下さい。多数のご参加をお待ちしています。

記

○ 日 時 平成30年11月1日(木) 13:30～16:30

○ 場 所 兵庫県民会館 303
神戸市中央区下山手通 4-16-3 [TEL: 078-331-2131]

○ 講 師 心理スペース「ぼれぼれ」いなまつゆか さん

※ 受 付 13:00～

※ 受講料 会員 1,000 円 (一般 3,000 円)

※ 定 員 60 名 (定員になり次第、締め切らせていただきます。)

※ 締切日 10月26日(金)

※ お申し込み(FAX) 078-920-2571 ※お問い合わせ (TEL) 078-920-2570

<申込欄>

団体名・事業所名			
住 所	〒 -		
TEL		FAX	
(ふりがな) 参加者名		役 職 名	
(ふりがな) 参加者名		役 職 名	

◎受講が決定した場合は FAX にてお知らせします。

◎お申込み後、変更がある場合はご連絡をお願いします。

◎本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、当協議会研修の運営のみ使用します。