

元気のでるメンタルヘルスセミナー 主な内容

1. 心の健康を考える ～ 幸福に生きるために

①メンタルヘルス活動の3大原則 ②職場における健康づくりの指針と現状 ～ 産業構造とストレスの推移 ③ストレスとストレッサー

2. ストレス耐性と感性 ～ ストレスに負ける人負けない人

①ストレスと職場適応 ～ ストレスのプロセスとメカニズム ②ストレス度と自己評価 ～ 人生脚本とは ③心因性の疾患と心の問題のとらえ方

ストレスと職場適応 ～ 自分自身のストレスコントロール

ストレスのプロセスとメカニズム ～ ストレス度と生産性

①心因性の疾患(疾患の関係位置) ②うつ病に対する知識 ～ うつ状態の人への対応と復職者へのアプローチ

3. 自分自身の心のエネルギー状態を知る

①心の健康状態に気づき適応能力を高める ②出来事と感情の相関関係 ～ 認知の歪みとは ③良いストレスとは ～ あなたの脳は今「幸せ」ですか?

4. 人間関係を高めるコミュニケーション

①ストレスコントロールはまず気づくことから ②サポーターとは ～ 自分の人間関係を考える ③職場のメンタルヘルス不全者への対応

5. 自己変革の心構えは学ぶことから ～ 人づくりは自分が成長すること

①自己変革のすすめ方 ～ 自己変革の心構え ②輝いている人になるために ③成功の3原則

昨年度の受講者の感想から

○長時間の講義でしたが、あきることなく受講できて良かったです。メンタルには幼少からの環境を考える必要が大切であることを学ばせて頂きました。(サービス業・男性)

○メンタルヘルスにおいて「認知」が重要であることが良く分かりました。生活している上で、どうしてもストレスは回避できませんが、うまく受け流して上手につきあっていくことを心がけていきたいです。こういった考え方が社内に浸透することで、雰囲気の良い職場になっていくように努力したいと思います。(製造業・女性)

○笑いあり、とても楽しく研修することができました。良く学び努力し、自分を愛し愛される人になることの大切さを学びました。笑顔で過ごしたいと思います。(医療福祉・女性)

○資料内容だけではなく、講師ご自身の経験やジョークなどを交え、楽しみながら受講することができました。(製造業・男性)

受講申込書

事業所・団体名						申込日 2024年 月 日
所在地	〒					TEL ()
申込に関する担当者	氏名	フリガナ	所属部署・職名等			FAX ()
E-mailアドレス	@					
庄内産業振興センターから講座・セミナー等のお知らせメールの配信を希望しますか? (希望する・希望しない・登録済)						
受講料・テキスト代のお支払方法 どちらかに☑をつけてください。	<input type="checkbox"/> 現金 (講座当日の受付時)		<input type="checkbox"/> 銀行振込		受講決定通知と一緒に請求書をお送りします。 銀行振込の場合は手数料をご負担願います。	
受講者 1	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等	
			男女	歳		
受講者 2	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等	
			男女	歳		
受講者 3	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等	
			男女	歳		
受講者 4	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等	
			男女	歳		

申込書枠内に必要事項をれなくご記入のうえ、FAXでお申込みください。

[受講申込者が一定数に達しない場合は、開催を中止することがございますので、あらかじめご了承ください。]

FAX 0235-23-3615

送信先/公益財団法人庄内地域産業振興センター 〒997-0015 鶴岡市末広町3番1号 TEL 0235-23-2200(代)

【個人情報の取扱いについて】

申込書にご記入いただいた情報は、お申し込みされた講座を受講していただくために必要な事務連絡等に使用するとともに、参加者名簿(記録用・講師用)作成及び今後の庄内地域産業振興センターからのセミナー情報の提供に使用させていただきます。また、「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。