

メンタルヘルス研修(セルフケア)

■受講対象者

- メンタルヘルスに関心のある職員

■研修のねらい・内容

- ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する手法を知る。
さらに、周囲のメンバーへのケアの仕方を知ること、メンバーの視点から職場のメンタルヘルスをどう改善できるかということまで含めて考える。

■講師紹介

(株)インソース
守田 久実子 氏

■本協議会での研修実績

- ・メンタルヘルス研修(ラインケア)(H29~)
- ・メンタルヘルス研修(セルフケア)(H29~)



■参加者の声

- ストレスは人によって異なり、大きいものから小さいものまで様々であり、自分にとってのストレスには何があるのか、また、その対処方法についても学ぶことができました。
- 捉え方、考え方が自分だけでなく、周りにも影響を与えるということを知りました。今回の研修を機に良いものを自分から発信していけたらよいなと思いました。
- いろいろな話・体験を聞いて、みんな色々あって頑張っているんだなと思いました。気持ちの切り替えの大切さを感じました。

■カリキュラム

9:00 9:15 9:30 12:10 13:10 16:30

受付	オリエンテーション	メンタルヘルスの現状	昼食	ストレスへの対処、職場のコミュニケーション
----	-----------	------------	----	-----------------------

■研修の概要

持参物、事前課題等は研修協議会ホームページでご確認ください。

【日程】 第1回 平成30年11月20日(火)

第2回 平成30年11月21日(水) **【ラインケアに変更】**

【定員】 1回 42人

【会場】 熊本県市町村自治会館別館 2階 会議室

【申込期限】 平成30年10月26日(金)