

受講無料

メンタルヘルス講座

～こころ豊かに自分らしく働く～



近年の社会情勢の変化や企業の組織・体制などの変化により、仕事や職場でストレスを感じる人は少なくありません。ストレスと上手につきあっていく方法や、職場で役立つコミュニケーションの方法を知り、自分らしく、楽しく働くコツを学びます。

※雇用保険を受給申請されている方は、求職活動に該当しますので、申込み時にお申し出ください。(参加証明書を交付します)

2017年 6/24 (土) 13:00～17:00

- 講師 濱崎 加奈子 (オフィスこころ葉 代表)
(産業カウンセラー、キャリアコンサルタント)
- 会場 高松市田町 11-5 セントラル田町ビル 6F
アビリティセンター(株)研修室
- 対象 求職中または非正規就業の40歳代前半までの方
- 定員 15名 (先着順)
- 受講料 無料
- 持参物 筆記用具
- 申込み 下記【お申し込み・お問い合わせ先】へお申し込みください。

【会場地図】



- ・ことでん瓦町駅から徒歩 10分
- ・ことでんバス田町バス停前
- ・ビル内の駐車場は契約車専用です。車でお越しの方は、付近の有料駐車場をご利用ください

講座内容

- 1 **メンタルヘルスとは何か**
 - ◇ ストレスとは
 - ◇ セルフケアの重要性
 - ◇ 『気づき』から生まれるストレスコーピング
- 2 **こころを繋ぐ「言葉の魔法」**
 - ◇ コミュニケーションとは
 - ◇ 相手に届く聴き方・話し方
 - ・・・演習
- 3 **こころ豊かに自分らしく**
 - ◇ 自分らしくって?
 - ◇ Myキャリア・ブランディング
 - ◇ 社会的健康とは

*内容は変更となる場合がございます。



【お申し込み・お問い合わせ先】

香川労働局 (厚生労働省) 委託事業

わくわくワークかがわ 若年者就業支援センター

就職活動の無料相談も随時受付けています。詳しくはHPをご覧ください。

わくわくワークかがわ

検索

〒760-0053 高松市田町 11-5 セントラル田町ビル6F アビリティセンター(株)内

TEL: 087-897-2550 (受付: 月～金(祝日を除く) 9:00～17:00) FAX: 087-897-2555

メール: jaku@wakuwakuworks.jp H P: http://www.wakuwakuworks.jp