

ストレスコントロール

～セルフケア～



多様な価値観により職場でのストレスが増加しており、メンタル不調を未然に防ぐ「一次予防」の重要性が今後さらに求められます。メンタル不調予防のためには、自身によるセルフケアが重要であり、管理監督者が適切に対応できるようにすることも大切です。しかし、その管理監督者の立場の方々もストレスが多く、セルフケアが必要となります。

また、ストレスの多い職場ではイライラ感情が増加し、イライラや怒りの感情は連鎖します。パワハラにならない叱り方や、自分の中にある怒りの感情と上手く付き合っていくためにもアンガーマネジメントはストレスコントロールに効果的です。職場のメンタルヘルス対策に、またご自身の心の健康のために取り入れてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしております。

日時

令和3年7月7日水
10:00～16:00

場所

ウインクあいち (愛知県産業労働センター)
名古屋市中村区名駅四丁目4-38
あいち労働総合支援フロア (17階) セミナールーム

受講料

10,000円 (消費税含む)

講師

ワンネスサポート

代表 寺田 陽子 氏

アンガーマネジメントシニアファシリテーター・
シニア産業カウンセラー・公認心理士



講師プロフィール:

外資系航空会社に18年勤務後、カウンセラー、研修講師として独立。メンタルヘルス研修、コミュニケーション研修、キャリア研修などの実績を持つ。受講者と同じ目線で、対話型の研修を心がけ、受講者自らの気づきを促すような関わりを心がけている。

セミナー対象者

☆職場のリーダーから一般社員までのすべての人向け

講座内容

1. メンタルヘルスの現状と必要性
2. ストレスとは
3. メンタル疾患の理解と不調のサイン
4. こころの健康のために必要なこと
5. 感情コントロール
～アンガーマネジメントのスキルを用いて～
6. あなたの中の「怒り」について
～イライラの原因を探る～
7. 怒りの性質と取扱い方
～パワハラにならないために～
8. 相手に伝わる叱り方
9. 多様な価値観と共存するために
10. 職場を元気にするための (相手のことを認めるスキル) アクノレジメント

※講習の進行状況により、内容は変更される場合があります。

お申込み
問合せ

公益財団法人愛知県労働協会 労働教育グループ

〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目4-38 (ウインクあいち17階)

TEL: 052-485-7154

E-mail ▶ bunka@ailabor.or.jp

ホームページ ▶ <http://www.ailabor.or.jp/>

★受講ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXにてお早めにお申し込みください。
また、ホームページからもお申込みいただけます。後日、受講証、連絡事項、受講料振込用紙等をお送りします。
なお、お申込み後2週間を過ぎても受講票が届かない場合は、お手数ですが左記連絡先まで確認をお願いいたします。

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 FAX 052-583-0585

令和3年度 ストレスコントロール ～セルフケア～ 受講申込書 J10

受講者氏名	フリガナ		連絡者及び連絡先住所 (勤務先・自宅) ○印をつけてください	
	性別	年齢	〒	住所
	フリガナ		会社名/団体名	TEL
			部署名	(日中連絡のつく番号をご記入ください)
		連絡者氏名	愛知県労働協会からのメールマガジンの配信について (希望する・希望しない・登録済み) ○印をつけてください	
性別	年齢	歳	E-mail	

※受講申込み頂きました個人情報 (氏名・住所等) は、お問合せや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使わせていただきます。これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)