

職場管理のためのメンタルヘルス・ラインケア研修

ねらい

部下と管理監督者自身の（心のSOS）を見逃さないために、メンタルヘルスの必要性・重要性を理解するとともに、管理監督者の役割について学びます。また、自己理解を深め、自分自身のストレス対処法や、職場でのより良いコミュニケーションのあり方についても学びます。

期待・効果

- ・メンタル不調者を減らす
- ・高ストレス者を減らす
- ・離職者を減らし定着率向上を図れる
- ・職場の活性化を図れる
- ・従業員のモチベーションアップ

講師プロフィール

【講師】田嶋 広士（たじま ひろし） キャリア&メンタルサポート 代表
【プロフィール】

公認心理師の資格を持ち、カウンセリング（メンタル及びキャリア）や交流分析の手法を用いた職場活性化やコミュニケーション能力向上研修などを得意としています。また、産業カウンセラー養成講座（一般社団法人 日本産業カウンセラー協会）では実技指導リーダーとして15年以上の経験があり、官公庁や民間企業に勤務する人の事情に通じています。さらに、高崎経済大学で学生のキャリアやメンタルの相談にも応じています。

「気づき」を大切に、「知っている」から「使える」知識が身につくことを目指しています。研修では「気づき」のための様々なツールを用いて、わくわくする自己発見の旅へといざなっていきます。

開催要項

開催日時：令和6年 **5月10日(金)**
9:30～16:30

会場：群馬県職業能力開発協会(2階検定室)

対象者：メンタルヘルスに関心のある管理監督者

定員：50名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料：12,000円(税抜)〈当協会会員〉
18,000円(税抜)〈一般〉

●受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。

●研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続：裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。
研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他：昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。
なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止または、延期をする場合があります。

《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

群馬県職業能力開発協会

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

午 前		午 後	
9:30	<p>開講式</p> <p>第1部（ラインケアを中心に）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスにおける管理監督者の役割 ・労働者のメンタルヘルスの現状 ・ストレスの受け止め方 ・ラインによるケアの進め方 ・ストレスマネジメント 	13:00	<p>第2部（自己理解を中心に）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交流分析とは ・自己理解のためのエゴグラム等演習 ・職場での対話のあり方の検討 ・職場活性化のためのストローク ・あなたのコミュニケーションの特徴
12:00	昼食	16:30	閉講式

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 あて

【 A-005 職場管理のためのメンタルヘルス・ラインケア研修 5/10 受講申込書 】

(フリガナ) 会社・団体名			当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 -)		※事務局使用欄	
ご担当者		所属(部・課)		
T E L		F A X		
ご担当者 E-mail		請求書宛名	<input type="checkbox"/> 会社担当者 <input type="checkbox"/> その他 ()	
(フリガナ) 受講者氏名			所属・役職	(年齢) 性別
(フリガナ)				()歳 男・女
(フリガナ)				()歳 男・女
(フリガナ)				()歳 男・女
(フリガナ)				()歳 男・女