

職場のメンタルヘルス対策 基礎講座

メンタルヘルス対策についてこれから取り組みを始める企業の方、あるいは、社内で新たに担当者となった方に向けた『職場のメンタルヘルス対策基礎講座』（初心者向け）です。

職場でメンタルヘルス対策を担当する方が社内活動をするために知っておきたい基礎知識や役立つ情報を得るための10回シリーズの講座です。※単回でのご参加も可能です。

職場で活かせる 基礎知識

人事担当者 &
管理監督者向け

11月25日（月）
14:00～15:30

セルフケア

ストレスと上手に
付き合いおう

12月6日（金）
10:00～11:00

ハラスメント

職場のハラスメントを
考える

12月24日（火）
10:00～11:00

はじめて取り組む ストレスチェック

1月17日（金）
11:00～12:00

マインドフルネスで ストレス低減

ストレスコーピングの
引き出しの一つとして

1月27日（月）
10:00～11:00

アサーション・ コミュニケーション

あなたもOK！
わたしもOK！

1月29日（水）
14:00～15:00

職場復帰支援 プログラム

2月6日（木）
10:00～11:00

アンガーマネジメント

セルフケアとしての
アンガーマネジメント

2月13日（木）
10:30～12:00

EAP (社員支援プログラム) の活用について

2月25日（火）
10:00～11:00

キャリア支援

セルフキャリアドック
導入について

3月6日（木）
14:00～15:00

メンタルヘルス推進担当者、衛生管理者、人事労務担当者等、職場でメンタルヘルス対策をご担当の方ならどなたでも無料で受講いただけます。

詳細・お申し込みは、当センターWEBサイト 研修会のページをご覧ください。

岡山産業保健総合支援センター

〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビルディング12階

電話番号：086-212-1222 FAX番号：086-212-1223

URL：<https://okayamas.johas.go.jp/>

メールアドレス：info@okayamas.johas.go.jp