

参加無料

防府市委託事業・若者の職場定着推進事業

メンタルヘルス講座 職場でできるメンタル不調の予防

健やかな職場を目指して

ストレスによる休職や体調不良など、業種・職種を問わず、メンタルヘルス対策は大きな課題になっています。重症化すると、退職へ至ることも少なくありません。従業員が心身ともに健康で仕事に従事することは、組織全体が活性化し、生産力を高めます。

この講座では、従業員のメンタルヘルス不調の予防、兆候が見つかった場合の対策や支援方法について学びます。

内容

第1章 メンタルヘルスケアの意義を理解する

- ・メンタルヘルスのリスクと業績への影響
- ・ストレスチェック制度の創設

第2章 ケーススタディ「適切な部下への対応」

- ・上司によるケア・サポートを考える
- ・不調のサインや大切なポイントを考える
- ・適切な対応、効果的なアプローチを考える

第3章 ストレスから健康障害へのメカニズム

- ・なぜストレスから健康障害に結びつくのかを理解する
- ・不調を防止するためには何が必要かを理解する



対象 ◆防府市内の事業所にお勤めの方
または防府市内に在住の方

日時 ◆平成28年1月21日(木)
13:00~16:30

場所 ◆防府地域職業訓練センター
防府市田島 588-1 (駐車場無料)

参加費 ◆無料

定員 ◆20名※定員になり次第締め切ります

◆講師プロフィール◆

見波 利幸 氏

エディフィストラニング株式会社・主席研究員
一般社団法人日本メンタルヘルス講師認定協会
代表理事

外資系コンピュータメーカーなどを経て、98年に野村総合研究所に入社。現在はメンタルヘルスの講演のほか、カウンセリングや職場復帰支援、更に海外でのメンタルヘルス活動など活動領域は多岐にわたる。

「新型うつ」の分野では日本でいち早くセミナーを開くなど、NHK「クローズアップ現代」をはじめテレビや新聞など様々なメディアからも取材が多い。

主要著書：新入社員早期離職防止のためにできること
会社に行くことがツラくなったら読む本

お問合せ・お申込み先

防府市委託事業・若者の職場定着推進事業

特定非営利活動法人
コミュニティ友志会

山口県防府市栄町1丁目1-17
(ほうふ若者サポートステーション内)

TEL (0835) 28-3808

FAX (0835) 38-8886

裏面記載の上 FAX でお申込みください。