

2024年度

中堅社員・管理職対象

ご自身と従業員のための2日間

メンタルヘルス対策セミナー

製造業の中堅社員・管理職として改めて見直す
生産性を高めるためのメンタルヘルスケア

開催日時と
主な研修内容

〈講師プロフィール〉

かすや こうすけ

粕谷 幸佑 氏

・コーピングデザイン代表



大学卒業後、自動車関連会社、社会保険労務士事務所を経てメンタルヘルス支援会社へ転職。様々なマーケットに対して、健康やメンタルヘルスに関するサービスの提案営業を行う。現在は研修講師として独立し、様々な団体様に対してこれまでの経験を活かした幅広い研修を実施。また、AHCグループ株式会社の就労移行支援事業所にてカウンセリングにも従事。

◆会場 扶桑会館(福生市商工会)
(福生市本町92-5 扶桑会館)

◆受講料 3,000円 (消費税込※)
※当協議会は免税団体です

◆定員 20名 (先着順・9月27日締切)

〈お申し込み方法〉

必要事項をご記入いただき、**FAX**または**メール**にて

〈主催〉 青梅線沿線地域産業クラスター協議会

【1日目】

10月9日(水) 14:00~16:00

- 「ストレス耐性を高め自らの心を整える！」
メンタルヘルス -セルフケア編-
- ・製造業の中小・小規模事業者を取り巻くメンタルヘルスについて
 - ・ストレスの種類と注意すべきストレス
 - ・ストレスを感じやすい人の特徴
 - ・自身のストレス発散方法を考える
 - ・ストレス耐性を高める取り組み
 - ・感情を整理して自分と向き合う 等

【2日目】

10月15日(火) 14:00~16:00

- 「従業員のストレスケアで組織を活性化！」
メンタルヘルス -ラインケア編-
- ・メンタル対策の必要性とストレス
 - ・ストレス反応とメンタルヘルス対策
 - ・メンタルヘルスに関する事件と事例
 - ・中堅社員や管理職によるラインケアの重要性
 - ・2次予防の対応 等

『ご自身と従業員のための2日間 メンタルヘルス対策セミナー』 受講申込書

福生市商工会 行 ⇒ FAX:042-551-6179 mail: tatsuhiko.yamamoto@shokokai-tokyo.or.jp

事業所名		T E L	
所在地		M a i l	@
受講者名 (複数のご参加可能)		役職	

※ご記入頂いた情報は本セミナーに関する運営のみに利用し、取扱いにつきましては個人情報保護法に則り、厳重に管理致します。