

メンタルヘルスセミナーのご案内



セミナーを通じて、活力ある職場づくりをお手伝いします。

当研究所のメンタルヘルスセミナーでは、講師として臨床心理士が訪問します。セルフケア、ラインケア、コミュニケーション、職場環境改善など、多彩なプログラムを準備しております。メンタルヘルス対策の推進に、ぜひご活用ください。

▼セミナープログラム

セルフケア	
テーマ	内容
メンタルヘルスの基礎知識	職場のメンタルヘルス対策について、ストレスとメンタルヘルス不調、ストレスの仕組み など
ストレスマネジメント	ストレスの仕組み、認知とストレス、ストレスと上手く付き合う方法 など
自分を知る	エゴグラム など（※簡単な心理テストを用いて、自分の行動や考え方の傾向を分析する）
休養・リラクゼーション	睡眠の仕組み、快適な睡眠に向けて、リラクゼーション法 など
その他	ご要望に応じたプログラムをご提案します。お気軽にご相談ください。

ラインケア	
テーマ	内容
メンタルヘルスの基礎知識	職場のメンタルヘルス対策について、メンタルヘルス不調と組織への影響、メンタルヘルス不調の理解 など
早期発見と早期対応	メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応 など
コミュニケーション	話の聴き方、労働者の個性や特徴に応じた相談対応などコミュニケーション全般
事例検討	メンタルヘルスの各事例の対応の仕方・考え方
快適な職場づくり	職場環境改善の考え方、実践 ※ストレスチェックの結果に基づく分析結果の解説、職場環境改善にも対応
その他	ご要望に応じたプログラムをご提案します。お気軽にご相談ください。

若手社員対象、人事労務担当者対象、係長・主任クラスまたは課長クラス対応など、様々な階層に対応しています。
時間、対象人数についてはご要望に応じます。まずはお気軽にご相談ください。



公益財団法人

福岡労働衛生研究所

Fukuoka Institute of Occupational Health

産業保健事業部

TEL 092-526-1033(代表)、092-526-1056(直通)

FAX 092-526-1039

E-mail : info@rek.or.jp

http://www.rek.or.jp