

令和5年度

オンライン実施も可能!

協会けんぽ 千葉支部 主催

メンタルヘルスセミナー



所要時間

概ね1時間
(土日祝日を含む 9:00~19:00)

申込方法

以下の申込書に必要事項をご記入の上
FAX または 郵送 してください。
※希望日の1か月前までにお申込みください。

概要

健康宣言事業所に対する健康づくりのフォローアップの一環として、事業所へ専門家を派遣し、メンタル不調予防のためのセミナーを実施します。

事前に事業者様とセミナー講師による打ち合わせをオンラインツール (Zoom) にて行います。職場のお悩み・問題点を伺い、セミナー内容に反映させることができます。

注意事項

- ・このセミナーは、「健康な職場づくり宣言」事業所様への限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、株式会社ヒューマン・タッチに委託して実施するものです。貴事業所従業員への健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- ・実施方法は、貴事業所に講師を派遣もしくはオンラインツール (Zoom) を活用しての実施となります。講師派遣の場合はセミナーが実施できる場所 (事務室・会議室等) をご用意ください。また、当日および事前準備等のご協力をお願い致します。

申込書

※全4種類のセミナー詳細は、裏面をご覧ください。

| | | | | | | |
|--|-----------------|-------|--|---|-------|--------------------------------------|
| 保険証の記号 | | 記入日 | 令和 | 年 | 月 | 日 |
| フリガナ | | | | | | |
| 事業所名称 | | | | | | |
| 所在地 (開催場所) | 〒 | — | | | | |
| 電話番号 | () | FAX番号 | () | | | |
| フリガナ | | | メールアドレス | @ | | |
| ご担当者 氏名 | | | | | | |
| セミナー希望日時 ※令和6年3月31日までの日時を ご記入ください | 第1希望 : 令和 | | 年 | 月 | 日 () | : ~ : |
| | 第2希望 : 令和 | | 年 | 月 | 日 () | : ~ : |
| | 上記希望日以外の日程でも調整 | | 可 | ・ | 不可 | 希望セミナー番号 |
| 希望実施方法 ※希望に○。申込後ヒューマン・タッチ より詳細確認いたします ※オンライン実施はZoomを使用します | 1 集合実施(講師訪問) | | ※当セミナーにより発生した事故・トラブルについて、 セミナー講師に重大な過失が無い場合、協会けんぽ 千葉支部および株式会社ヒューマン・タッチは、一切 の責任を負いません。 | | | 左記確認後 <input type="checkbox"/> に✓ |
| | 2 オンライン実施(訪問なし) | | | | | <input type="checkbox"/> |

- 申込書受領後10日以内に、委託事業者：株式会社 ヒューマン・タッチより上記ご担当者様へご連絡いたします。
- 本申込書に記載された個人情報、協会けんぽ千葉支部主催“出張・無料メンタルヘルスセミナー”の目的以外には使用いたしません。
- 申込み状況により、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。

FAX : 047-407-4713 株式会社 ヒューマン・タッチ 行

郵送の場合はこちら → 〒273-0005 船橋市本町7-10-2 ユニマットガーデンスクエア7F

全4種類

セミナー内容詳細

1 セルフケア編

一番人気!

心の健康のために基本となる知識を身に付けませんか?
 ストレスとの向き合い方がわかるようになります。
 日常でのストレス解消法やリラクゼーションについても触れます。



2 ラインケア編

管理職向け!

部下との円滑なコミュニケーションの図り方が身につきます。
 また、関係する基本法令やパワハラ防止を含めた管理監督者に求められる課題と責任についても学びます。



3 傾聴トレーニング編

集合実施(講師訪問)方式のみ

傾聴(聴く)とは何か?傾聴をすることで得られる効果とは?
 傾聴スキルの向上を目指して、簡単なワークを交えて学びます。

主として管理監督者やグループリーダーの方に特に参考となる内容です。



4 ストレスの対処方法編

ストレスと上手に付き合うコツ等を学びます。



考え方の工夫を中心とした習慣に触れ、いくつかのリラクゼーションを体験します。

この機会に、

ストレスやメンタルヘルスに関する正しい知識

自らストレスに気づき対処する手段



などを学んでみませんか?

■セミナー主催者■

 全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645
 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2F
 TEL:043-382-8315

■お問合せ先(業務委託先)■

 株式会社 ヒューマン・タッチ

〒273-0005
 船橋市本町7-10-2 ユニマツガーデンスクエア7F
 TEL:047-407-4712 / FAX:047-407-4713