

協会けんぽ岡山支部「健活企業」限定！

# メンタルヘルス

# 健康

無料

## セミナーのご案内

＝メンタルヘルスのステップアップに＝



- ・ 先着順
- ・ 各講座60～90分程度
- ・ 1事業所1回
- ・ オンライン受講可能

開催期間

令和8年7月～令和9年3月31日

開催日時

月曜日～土曜日 8:30～17:30

※祝日は除きます

申込方法

STEP  
1



講座一覧から1つ  
メニューを選択

STEP  
2



裏面の申込書を  
FAXにて送付

STEP  
3



後日担当より  
事前打ち合わせ

お問合せ先

公益財団法人林精神医学研究所  
岡山EAPカウンセリングルーム

所在地：岡山市中区浜472番地  
TEL：086-272-8116  
受付時間：平日（月～金）9：00～17：00  
土曜日 9：00～12：00  
MAIL：info@okayamaeap.jp

委託者



協会けんぽ

全国健康保険協会 岡山支部

〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階

講座の一覧はこちらから

# 講座一覧（メンタルヘルス）

※研修時間：1時間、(★)は1時間30分

番号	セミナー名	おすすめポイント
①	ストレスと上手に付き合おう ～自分の考え方の癖を知ろう～	ストレスを感じやすい場面や考え方の理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する方法を学ぶ
②	折れない心の作り方～レジリエンス～	困難に立ち向かい、逆境下でもパフォーマンスを発揮することのできる力を鍛えよう
③	『今ここ』に集中する～マインドフルネス～	「心ここにあらず」に気づき、「今ここ」へ心に向け、集中力を高める方法を学ぶ
④	コミュニケーション力向上のコツ	コミュニケーションにどうしてズレが起こってしまうのかを理解し、コミュニケーション力を高めよう
⑤	相手にきちんと伝える方法～アサーション～	相手の状況や気持ちを尊重しながら、自分の意見を伝えられる方法を学ぶ
⑥	アンガーマネジメント ～怒りの感情をコントロールする～(★)	怒りの感情と上手に付き合い、自分らしいコミュニケーションを身に着けるための方法を学ぶ
⑦	Z世代との付き合い方(★)	価値観の違いを学び、世代を超えて働きやすいチームを作ろう
⑧	ハラスメント研修＜一般向け＞	ハラスメントについて正しく理解し、安心して働くことのできる職場づくりを目指そう
⑨	ハラスメント研修＜管理職向け＞	指導とハラスメントの違い、相談を受けた際の対応を学ぶ

・上記全ての研修で、グループワークを含みます。  
・研修内容につきましては、岡山EAPカウンセリングルームまでお問合せください。

**FAX番号：086-272-0883**

(岡山EAPカウンセリングルーム)

## 健康セミナー FAX申込書（メンタルヘルス）



資格情報のお知らせに記載されている記号をご記入ください。

事業所名			事業所記号	
住所	〒		(フリガナ) ご担当者 (フルネーム)	
電話番号			FAX番号	
メールアドレス				
講座番号	※講座一覧①～⑨の中からご希望の講座番号を1つご記入ください		実施形式	訪問 ・ オンライン
希望日時	第1希望	年 月 日 ( ) : 開始	※申込から1ヶ月以上先の日付をご記入ください ※開始時間は8:30～16:00までの間で記載してください ※第1～第3希望日まで複数ご記入いただけますとスムーズに調整が可能です ※土曜日または17:00以降の研修実施をご希望の場合は、 実施希望日時の2ヶ月前までにお申し込みください	
	第2希望	年 月 日 ( ) : 開始		
	第3希望	年 月 日 ( ) : 開始		
参加人数	※最小催行人数：4名以上 名 (オンラインの場合：講座に参加するパソコンの台数 台)			
備考	※ご要望、健康課題、参加者の特徴など			

◆ 以下の内容をご確認のうえ、同意をいただける場合は□にチェックを入れてください。

□	・ セミナーによる事故・トラブルは講師に重大な過失がない場合、委託者及び受託者は一切の責任を負わないこと ・ 研修時期について、お申し込み状況によってはご希望に添えない可能性がありますのでご了承ください
---	--