

令和元年度

出張・無料 メンタルヘルスセミナー



～すぐできるセルフケア～ 令和からはじめよう！

一番人気！セルフケア編では、ストレスとの向き合い方を学べます。
全5種類のセミナー詳細は、裏面をご覧ください。

所要時間 概ね1時間（土日祝日を含む 9：00～19：00）

申込方法 下部 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。

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 ユニマツトガーデンスクエア7F

令和 年 月 日

| | | | |
|---|---------------------------|-------|--|
| 保険証の記号 | | | |
| フリガナ | | | |
| 事業所名称 | | | |
| 所在地（伺う場所） | 〒 | - | |
| 電話番号 | () | FAX番号 | () |
| フリガナ | | | |
| ご担当者 氏名 | メールアドレス | | @ |
| セミナー希望日時 <small>※令和2年3月末までの日時をご記入ください。</small> | 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 |
| ※当セミナーにより発生した事故・トラブルに関して、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✓ <input type="checkbox"/> |

- ★ 申込み受領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。



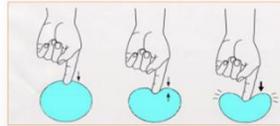
1 セルフケア編

一番人気!



ストレスについて、正しい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。
職場で出来るストレス解消法・簡易ストレッチ・
リラクゼーションも体験できます。

ストレスとは



深呼吸

2 傾聴トレーニング編

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。



2人1組になって、傾聴を体験してみよう♪
→ 例題『目が覚めてから、寝るまでの昨日の自分について』

3 ラインケア編

管理職向け!

労災認定基準を知り、管理監督者に求められる課題と責任を学びます。また、部下・同僚との円滑なコミュニケーションの図り方が身に付きます。

4 マインドfulness編

ストレスの軽減と集中力アップ
で生産性を向上させよう！
自分自身のこころの状態に気づくためのポイント教えます。

5 復職支援プログラム編

事例を通して学びます！
・メンタル不調者の早期発見
・適切な対応
・職場復帰に向けた社内体制について

注意事項

- ・このセミナーは、「健康な職場づくり宣言」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。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- ・貴事業所に講師を派遣して実施するため、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、当日は事前準備等のご協力をお願い致します。

セミナー主催者

全国健康保険協会 千葉支部
〒260-8645
千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9F
TEL : 043-308-0525

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 ユニマツトガーデンスクエア7F
TEL : 047-407-4712 / FAX : 047-407-4713