

メンタルヘルスセミナー

こころの健康とキャリアを支える職場づくり

従業員の健康とパフォーマンスを最大化するための実践的な学びのために

近年、多くの企業が直面している課題として、離職率の高さ、優秀な人材の確保、地域に戻ってきた若者の定着、企業としての魅力向上などがあります。これらの課題を解決するためには、企業が従業員のメンタルヘルスとワークエンゲージメントを重視し、持続可能な職場環境を構築することが不可欠です。ワークエンゲージメントの高い職場は、従業員の満足度を高め、離職率の低減に繋がります。また、求職者にも魅力的で、企業の価値や魅力の向上に寄与し、信頼を得やすくなります。

セミナーでは、管理職や人事総務担当者を対象に、メンタルヘルスの基礎から具体的な実践方法、職場の生産性と社員の幸福度を高めるための知識とスキルを提供します。各回で提供する内容は、段階的に深まり、理論から実践へと進むことで、参加者の成長をサポートします。

開催
日時

第1講座 9月19日(木)
第2講座 10月17日(木)
第3講座 11月21日(木)

会場

西海みずき信用組合本店
5階大会議室(松川町1-19)

受講料

無料(組合員限定)

定員

20名

いずれも16:00-17:30

※講座内容は全て変わります。ぜひ全講座ご聴講ください

講師紹介

講師 HAREL (ハレル) 代表 千丸 智代 氏

■プロフィール

障害者就労支援事業所、ジョブコーチ、障害者就業・生活支援センターのセンター長、ハローワークの就職支援ナビゲーター等含め就労支援業界22年以上の経験があります。

2008年精神保健福祉士取得後は、精神科病院を母体とした就労支援機関でこころの不調に寄り添う支援や精神疾患による休職・復職者の支援に多数携わってきました。

「誰もがこころの不調を経験する時代、そのサインに気づける周囲の人を増やし、そっと手を差し伸べられる職場環境の大切さを伝えていきたい」という思いから、2023年にメンタルヘルスサービスを起業しました。

心晴れる社会の実現と、自分らしく豊かに生きることをサポートすることを目指しています。



HAREL の
ホームページ
<https://harel.jp.net>



- *京都市出身
同志社大学文学部卒業
同志社大学院文学研究科修士(教育学)修了
- *株式会社 iDEA 常務取締役

お申込みはこちらからお願いいたします

二次元コード、または裏面「申込用紙」に記載いただき FAX (0956-22-3451)にてお申込みください。



お問い合わせ先

西海みずき信用組合

融資ソリューション部 担当: 池田明人
TEL 080-6336-2825 FAX 0956-22-3451
MAIL a.ikedai.saikaimizuki@gmail.com

講座内容

■第1講座【基礎編】

メンタルヘルスと
ワークエンゲージメントの理解

- 〈内容〉
- ・メンタルヘルスの現状
 - ・ストレスの基礎知識と緩和方法
 - ・ワークエンゲージメントの基本概念とその重要性
 - ・メンタルヘルスケアの重要性と企業の体制

■第2講座【応用編】

メンタルヘルスケアと
職場の人間関係

- 〈内容〉
- ・こころの健康問題に対する誤解と正しい理解
 - ・知っておくべきこころの病気
 - ・職場における不調のサインと対応方法
 - ・効果的な相談対応のスキル

■第3講座【実践編】

ワークエンゲージメントを
高める職場づくり

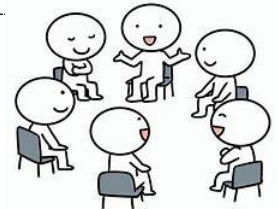
- 〈内容〉
- ・健康で活力ある組織づくりのための戦略
 - ・人間関係を円滑にするためのコミュニケーション術
 - ・ワークエンゲージメント向上のためのアクションプラン作成

※各回のセミナーでは、職場で簡単に取り入れられるチェアヨガのミニレッスン、テーマに応じたグループディスカッションやワークを行う予定です。
※内容は変更となる可能性があります。

西海みずき信用組合 融資ソリューション部（担当：池田明人）行き FAX 0956-22-3451

「メンタルヘルスセミナー 健康とキャリアを支える職場づくり」申込書

標記講座を申し込みます



申込日 _____

事業所名		
(役職名)		
参加者名		
連絡先		
e-mail アドレス		
受講希望講座 ※希望される講座に ☑をお願いします	<input type="checkbox"/> 全講座受講希望 <input type="checkbox"/> 第1講座 <input type="checkbox"/> 第2講座 <input type="checkbox"/> 第3講座	

お申込みありがとうございます