

1 メンタルヘルス講座の日時等は下表のとおりです。

講座名	日 時	会 場	講座の内容	対 象 者	募集人数
メンタルタフネス講座 (一般組合員向け)	令和5年9月29日(金) 午後1時30分～午後4時	名古屋市中区丸の内 2-5-10 アイリス愛知 2階「コスモス」 電話052-223-3751	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと上手く向き合う方法を学ぶ</li> <li>・3つの土台(食事・休養・運動)を調える</li> <li>・椅子ヨガ</li> </ul>	一般組合員	40名
セルフマネジメント講座 (一般・現場リーダー・管理職向け)	令和5年10月3日(火) 午前10時30分～午後4時		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎知識</li> <li>・日常生活で実践できるメンタルヘルステ体操法、思考法、食事法など体験をまじえながら、リラックスした雰囲気の中での専門医による講座です。</li> </ul>	組合員 (メンタルに不調を感じているご本人だけでなく、周囲の方や管理職の方など、幅広い方を対象としています。)	40名
ラインマネジメント講座 (現場リーダー・管理職向け)	令和5年10月4日(水) 午前10時30分～午後4時		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操法などのセルフマネジメント方法の復習も行いながら、メンタル不全者の早期発見法やメンタル不全者対応のポイントなどに関して体験をまじえた講座です。</li> </ul>	セルフマネジメント講座を受講済の現場リーダー・管理職の組合員	40名
ハラスメント講座 (管理職向け)	令和5年10月30日(月) 午後1時30分～午後4時		<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場のハラスメントの現状</li> <li>・ストレスへの対処法</li> <li>・心を癒すセルフケア体験</li> </ul>	管理職の組合員	40名

2 その他

- (1) メンタルヘルスに関する質問がある場合は、「メンタルヘルス講座参加申込書」質問欄にご記入願います。
- (2) 昼食は用意いたしません。持参していただくか、会場の周辺の飲食店をご利用ください。
- (3) 会場までは公共交通機関をご利用ください。  
(やむを得ずお車でおいでになる方は、駐車料金が発生すること、駐車場が満車となる場合があることをご了承ください。)