

## ハラスメント講座（管理職向け） 日程表

日 時 令和5年10月30日（月）  
午後1時30分から午後4時  
場 所 名古屋市中区丸の内2-5-10  
アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師 等
13:00～13:30	受 付	
13:30～13:35	事務連絡	
13:35～15:30	元気な組織づくりを目指して ・市町村職員のメンタルヘルスの現状 ・最新のストレス対処法 ・心を健康に保つ3つの心がけ ・職場のハラスメントの現状 ・まとめ	(株)カイトック キャリアコンサルタント・産業カウンセラー 皆川 芳弘 氏
15:30～16:00	心を癒すセルフケア体験 ・凝り・痛みをやわらげる筋弛緩法 ・質の良い睡眠を高めるアロマ・BGM ・心を穏やかにするマインドフルネス体験	
16:00	閉 講	

※プログラムは参加者の状況を見ながら進行しますので、順番や内容を変更させていただく場合があります。

休憩は、適宜入れさせていただきます。