

ハラスメント講座（管理職向け） 日程表

日 時 令和6年9月25日（水）

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	<p>元気な組織づくりを目指して</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・グループワーク（コミュニケーション） ・まとめ 	<p>（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</p>
15:30～16:00	<p>心を癒すセルフケア体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。