

東三河産業アカデミーの人材育成セミナー

主催：東三河広域経済連合会 主管：豊川商工会議所 豊川職業能力開発専門学院

若手社員のための メンタルケア&ストレスマネジメント講座

仕事や人間関係でストレスを感じやすい若手社員を対象に、感情の仕組みと向き合い方を学ぶ講座です。自分の思考や価値観を整理し、感情に振り回されず、安心して働き続けるための実践的なメンタルケア力を身につけます。

開催要領

開催日時 5月13日(水) 13時30分~16時30分 1日間3時間

開催場所 豊川商工会議所

受講料 (適用税率10%) 登録番号 T1180305003464

- ① 会員価格 5,500 円/名(うち消費税額 500 円)
 - ② 非会員価格 7,700 円/名(うち消費税額 700 円)
- 後日、請求書と事前案内を送付します。
4月29日(水)までの受講取消を除き、返金致しません。

講習内容

- ① 職場におけるストレス要因とそのメカニズム
- ② 感情と自分のニーズの関係を理解する
- ③ 健康的な働き方を保つための基礎知識
- ④ 感情マネジメントの流れと実践スキル
- ⑤ ストレス要因の分析と効果的な対処法

講習の中でワークショップを行い、受講者同士の交流の機会をつくります。

講師 株式会社 Lif (リフ)
代表取締役 田中 亜矢子(たなか あやこ氏)



社会保険労務士・研修講師。人事労務の専門家として中小企業を支援する一方、若手社員や管理職向けにメンタルケア・コミュニケーション研修を多数実施。現場に寄り添った実践的な内容に定評がある。

講座成立

4月29日(水)までに講座受講希望者が10名に満たない場合、講座開催を中止することがあります。

申込み・問い合わせ

下記申込書に必要事項をご記入のうえ FAX 頂くか、右の QR コードからお申込み下さい。

豊川商工会議所 小林、小野、田辺、木内 まで TEL 0533-86-4101 FAX 0533-84-1808



豊川商工会議所 豊川職業能力開発専門学院 行き (FAX 0533-84-1808)

メンタルケア&ストレスマネジメント講座 受講申込書

会社名 _____ 担当者名・役職 _____ 従業員数 _____ 人 資本金 _____ 円

所在地 〒 _____ 所属組織 (_____) 商工会議所・商工会

E-mail _____ TEL _____ FAX _____

No.	氏名	生年月日	No.	氏名	生年月日
1	フリガナ 男・女	S・H	3	フリガナ 男・女	S・H
2	フリガナ 男・女	S・H	4	フリガナ 男・女	S・H

※本受講申込書に記載された個人情報は、講座実施の目的にのみ使用します。