

メンタルヘルス・マネジメント 入門セミナー

メンタルヘルスマネジメントの目的は、心の健康を保つことです。自分の持てる能力を最大限に発揮して職場や日々の生活において活躍することを目指します。ひとりひとりが、心理的な不安やストレスを持たず、生き生きとした日々を過ごすことで身の回りに活気が生まれ、生産性の向上が期待できます。

(初めての方を対象とした入門的内容です)

【内 容】

- ① メンタルヘルスケアとは
- ② ストレスとメンタルヘルスについて
- ③ セルフケア・ストレスへの気づき
- ④ 早期発見と予防策・対処法など



【日 時】

2025年 3月 29日 (土) 13:00~15:00

【受講料】

1,500円

【定 員】

20名

【場 所】

(第3会議室)

【講師】

京須 真紀子 (きょうす まきこ)

一般社団法人 キャリア&ライフサポートネット講師

国家資格キャリアコンサルタント

<お申し込み方法>

- ・サンスクエア堺へ直接お申込み
- ・お電話にて(072-222-3561)
- ・メールにて

