



指導者の育成教育に、
職場長の能力向上に、
職場風土の改善に！

職場のメンタルヘルス講座

～認知行動療法入門～

ストレスを溜めず、しなやかに生きよう！楽しく仕事をしよう！

皆さんは、ストレスを感じるような状況に置かれたときや困難な問題にぶつかったとき、それをどうやって乗り越えていますか？

この講座では、そのような場面を乗り越えるための簡単な方法を2つ紹介します。

職場でも職場以外でも、誰でも悩みを抱えることはあると思いますが、それらをしなやかに乗り越えられる実践的なスキルを身につけましょう。



1. 日 時：平成30年6月19日（火） 13:00～17:00
2. 会 場：平塚市勤労会館（（神奈川県平塚市追分1-24））駐車場はありません。
3. 内 容：1. “こころのつぶやき”を意識してみよう
2. “しなやかな考え方”を身につけよう
3. “困っていること”の解決策を考えよう
4. “行動計画”を立てて具体的に行動しよう
5. まとめ
4. 講 師：産業カウンセラー 田村 隆 氏
5. 定 員：40名
6. 受 講 料：会 員・非会員共 5,800円（会員によるNetでのお申込みは300円の割引あり）
7. 申込方法：受講日の10日前までに下記申込書に所定事項記入の上、FAXでお申込みいただくか、平塚支部ホームページのNet申込画面からお申込み下さい。
*キャンセルは開講日の4日前までにご連絡ください。以降は返金できませんのでご注意願います。
8. 支払方法：事前に下記口座宛てにお振込みをお願い致します。

三菱UFJ銀行 平塚駅前支店（普）4297230（4月1日から銀行名が変更になります）

又は **横浜銀行** 平塚支店 （普）0110438

(社)神奈川労務安全衛生協会平塚支部 ※振込手数料はご負担願います。

FAX送信先；0463-74-6402

『認知行動療法入門』受講申込書

お振込み予定日 月 日

	受講者名		ふりがな

会員番号： _____ 事業場名 _____

担当者名： _____ (所属部署 _____)

TEL： _____ FAX： _____

*ご記入いただいた個人情報は当支部が責任を持って管理し、本講習会の的確な実施のためにのみ利用させていただきます。