

入場
無料

玉野勤労者福祉サービスセンター 心の健康事業

こころのセミナー

心身ともに健康的に働き続けるには
～ストレスマネジメントを学び、活かす～

講師

公認心理師 臨床心理士

青井 洸 先生

うつ病特化型職場復帰支援施設
Little Plus 施設長



定員
100名

会員・同伴者OK

- ・ ストレスに関する基本的な知識（現状・要因・症状）を学ぶ
- ・ 認知行動療法に基づくストレスマネジメントを学ぶ
- ・ 自分自身のストレスへの付き合い方を学ぶ
- ・ 職場同僚のメンタル不調の発見・防止に役立つコミュニケーションスキルを学ぶ

日 時

2019年7月13日(土) 13:30～15:00

場 所

産業振興ビル 3 階 展示会議室（玉野市築港 1 丁目 1 番 3 号）

申込方法

電話またはメールで参加者のお名前をお伝えください

問合先

一般財団法人玉野産業振興公社
岡山県玉野市築港 1 丁目 1 番 3 号
T E L 0863-33-5000
E-mail info@tamanosc.jp