

みんなが生き生きと働き続けられる職場を目指しませんか？

メンタルヘルス研修 のご案内

利用料
無料

こんなお悩み、
ありませんか？



いつまでも健康で長く働きたい

悩みを抱えている同僚がいるけど、
どう対応したらいいの？

ストレスとうまく付き合う秘訣を
知りたい！

こころが疲れたときの
相談窓口ってどこ？

御社に専門職が伺います!!

研修内容

- ◆ ストレスとメンタルヘルス問題
- ◆ 今日からできるセルフケア
- ◆ 悩んでいる人がいたらどうする？
- ◆ 落ち込んでいる同僚への声のかけ方

対象 岡山市内が勤務地・活動地の企業・職能団体

講師 保健師、精神保健福祉士、臨床心理士等

申込み 右記よりお申込みください



問合せ先

岡山市保健所 健康づくり課精神保健係(岡山市北区鹿田町1-1-1)
TEL:086-803-1267 メール:seishinhoken@city.okayama.lg.jp