

職員定着化支援北区内福祉施設職員合同研修開催のお知らせ

ストレスケア研修

日にち 平成**28**年**10**月**14**日(金)

時間 午後**2:00**~**5:00**



講師：加藤 勝雄 (かとう かつお)

産業カウンセラー セクハラ・パワハラ防止コンサルタント
シニアアンガーマネジメントファシリテーター™

メンタルヘルス不調への対処を進めるためには、「いつもの自分と違う」と気づくことがとても大切です。いつもと違う自分に気づいた人は、まず「どうしてだろう」と考え、自分なりに対応することができます。

研修では、ストレスのメカニズム、自分のストレスへの気づき、ストレス対処法、職場のコミュニケーション、燃え尽き（バーンアウト）防止のために必要な心得などストレスケアについて詳しく学習します。

さらにグループワークでは、ストレスケアの中でも重要なストレス対処法について理解を深めます。また、ストレスケアに極めて有効な”怒りの感情”と上手に付き合うための心理トレーニングである「アンガーマネジメント」について、デモとワークで実際に体験していただきます。

心の健康を自分でマネジメントできるようになりましょう。

奮ってご参加ください。

●対象、定員

北区内の民間福祉施設の職員 30名程度
(職種は問いません)

●参加費 無料

●会場

岸町ふれあい館 3階第5集会室
(北区岸町1-6-17)

●申込方法

裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、
10月4日(火)までにFAXにてお申込みください。

(事業所・施設単位でお願いします。)

*お申込多数の場合は事務局にて調整させていただきます。

北区内の福祉施設で働くみなさんの職場への定着を支援するため、上記の研修会を開催します。人材育成専門の講師を招いての研修です。区内の福祉施設職員同士の交流にもなりますので、この機会にご参加ください。

お問合せ・お申込み

社会福祉法人 北区社会福祉協議会 管理係 大園

<FAX> 03-3905-4653 <電話> 03-3906-2352

*裏面のFAX用紙にご記入の上、お申込みください。



職員定着化支援北区内福祉施設職員合同研修
ストレスケア研修申込書
(締切10/4)

法人名	
施設名	
住所	〒
電話	
FAX	
Ema i l	
研修担当者名	

番号	参加者氏名	経験年数	性別	職種	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
合計	名				