

心の健康を保つためのストレス・マネジメント研修（セルフケア） 実施要領

1 目的

職員一人ひとりがメンタルヘルスの基礎や考え方、ストレスとの付き合い方、うつ病への理解、自己思考パターンに気づき、自らメンタルヘルスケア、ストレスコントロールを実施する力を身につけるとともに、周りへの配慮により共にケアをすることの重要性を理解し、組織全体で取り組む意識を高めます。また、2000年前に中近東で開発された“生きる智慧”とも言われる帝王学“エニアグラム”を通して、性格タイプ別の特徴を学ぶことで、自分や周り特有のストレスの根源やストレスを軽減させる関わり方を理解し、職場での実践に繋がられるようにします。

2 対象者及び定員

全職員 各24名

3 実施期日

第1回 令和6年6月11日（火）

第2回 令和6年6月12日（水）

第3回 令和6年7月4日（木） ※オンライン研修

4 研修内容及び時間

日程表のとおり

5 会場

【第1回・第2回】愛知県自治研修所 7階 701教室

名古屋市中区丸の内二丁目5番10号 電話（052）223-3905

【第3回】オンライン受講（WEB会議用システム「Zoom」を使用）

6 オンライン研修について

- ・事前に「オンライン研修を受講する皆さんへ」の内容を確認してください。
- ・研修で使用するテキスト等は研修実施1週間前まで、研修当日のZoom参加用URLやミーティングID、パスワード等は研修実施3日前までに研修センターからメールにて送付します。

7 その他

- ・研修期間中は、所属団体で使用している名札を着用してください。
- ・本研修はペアワークを実施しますので、ご了承くださいご参加ください。