

メンタルヘルス講座（予防編）

標準対象年次	一般職
研修のねらい	働くうえで大切な「心の健康」の観点から、ストレスへの対処方法や職場のコミュニケーションなどを学ぶ。
主な内容	<講義と演習> 1 メンタルヘルスの基礎知識 2 ストレスを理解する 3 ストレスへの対処方法 4 職場のコミュニケーション
予定講師	専門講師（株式会社インソース）
研修人員	90人

実施回数	研修期間	推薦期間
1回	平成30年10月10日（水）1日間	30. 8. 15 ～30. 8. 25

〔研修時間割〕

時刻	1日目
9:00	開講 10:30
10:00	
11:00	【講義・演習】
12:00	昼休み(60分)
13:00	【講義・演習】
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	閉講 16:30