自分と組織の健康を守り、変化の時代を乗り越えるための具体的な対処法を学ぶ！

新企画

Withコロナ時代のメンタルヘルス対策セミナー

～自分と組織の健康を守る～

とき 2021年5月11日(火)
10：00～17：00

ところ レクザムホール(香川県県民ホール)
大ホール棟 5階 第1・第2会議室
高松市玉藻町９－10　TEL(087)823-3131

講師 ㈱ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー
山田（やまだ）　容子（ようこ）氏

対象 ●あらゆる部門の部下、後輩がいる方
●メンタルヘルスについての知識を習得したい方

研修効果

1. ストレスにタフになるための方法を具体的に学ぶことができる
2. メンタルヘルスの基礎知識を習得し、自身のストレスマネジメントだけでなく、部下や後輩の不調のシグナルを早期に発見する視点が身につく
3. メンタルヘルス不調者からの相談の受け方や話の聴き方の技術が向上する

セミナープログラム

1 コロナ禍におけるメンタルヘルスの変化

(1) コロナ禍のメンタルヘルスの現状
(2) 気づかぬところで心が病んでいる例
(3) ストレスを放置することで何が起こるか？
(4) メンタルヘルス３つのケアと３つの予防

2 ストレスとメンタルヘルス・ケアに関する基礎知識

(1) ストレスとは何か？
(2) ストレス反応のさまざまな形態と気づき方
(3) 自分にとってのストレス要因と対処法の整理　個人ワーク

3 ストレスに対しての予防と対処法を学ぶ

(1) コロナ禍での生活変化の影響
(2) 自分の変化に気づいた時に行うこと
(3) 自分でできるストレス予防と対処法

4 ウェルビーイングの実現に向けて

(1) レジリエンス力を高める
(2) ウェルビーイングの実現に向けて自律的に生きる

5 部下や後輩の不調の気づきから復職までの流れと留意

(1) 見逃せない不調の特徴とサイン
(2) 部下や後輩の不調に気づいたときに初めに行うこと
(3) 様子に変化がみられる社員に対して留意することとは？　個人ワーク→意見交換
(4) まず行うべき面談での話の進め方と聴き方　ペアワーク
(5) 休職から復職までよくある悩みはこう解決する

6 相談しやすい職場づくりで予防につなげる

(1) あなたは相談しやすい存在ですか？　チェックリスト
(2) 部下・後輩が相談しやすい仕組みと環境づくり
(3) 相談を受けたときの対応　ペアワーク
(4) 相談機関・サポート資源の活用で安心を増やす

7 今、職場でできること

(1) 一人ひとりが「自分を活かす」ための責任者
(2) 職場で今、何ができるかを考える　個人ワーク

四国生産性本部
ホームページ：https://www.spc21.jp/　四国生産性本部　検索

申込要領

参加費（1名様につき）

会員企業　27,500円	一般企業　33,000円

※参加費には、テキスト代、昼食代、消費税を含みます。
※会員企業様には複数参加割引（3名様以上で20%OFF）および早期申込割引（3月末日までのお申込みで10%OFF）の特典があります。詳細については、当本部のホームページをご参照ください。

お申し込み方法

当本部ホームページ（https://www.spc21.jp/）よりお申し込みください。参加者の変更、キャンセルも同様です。ただし、5月10日（月）以降のキャンセルについては、参加費の全額を申し受けますので、代理の方のご参加をお願いします。

お申し込み期限

2021年5月7日（金）
ただし、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

参加費のお支払い方法

セミナー終了後、連絡担当者様宛に請求書を郵送いたしますので、四国生産性本部の指定口座へお振り込みをお願いいたします。なお、恐れ入りますが、振込手数料は貴社にてご負担願います。

お申し込みお問合せ先

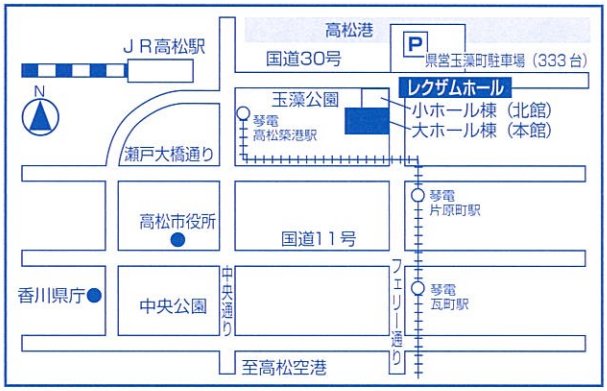
四国生産性本部
〒760-0033 高松市丸の内2番5号（ヨンデンビル4階）
TEL（087）851-4262　　FAX（087）851-4270
HP：https://www.spc21.jp/
E-mail：toiawase@spc21.jp

講師紹介

（株）ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー
山田容子（やまだようこ）氏

大学卒業後、大型重機メーカーの営業、ソーシャルワーカー、学習塾経営を経て人材育成会社に勤務。人材育成トレーナーとして、ビジネスマナーをはじめ、コーチング、心理学、メンタルヘルスなどの分野で活躍の場を広げる。同志社大学大学院総合政策科学研究科にて、組織と個人の自尊感情について研究を行っている。㈱ビジネスプラスサポート 人財育成プロデューサーとして、現在に至る。

会場案内図



レクザムホール（香川県県民ホール）
〒760-0030　高松市玉藻町9-10　TEL（087）823-3131
交通　●高松西ICより車で20分　●高松中央ICより車で15分
　　●JR高松駅より徒歩で8分　●琴電高松築港駅より徒歩で6分
駐車場　●近くに県営玉藻町駐車場があります。（有料）

個人情報の取扱いについて

(1) 参加申込によりご提示いただきました個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ（https://www.spc21.jp/）をご参照願います。参加されるご本人、申込責任者の皆様におかれましては、内容をご確認・ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
(2) 個人情報は、本セミナーに関わる参加者名簿等の作成ならびに当本部が主催・実施するサービスのご提供や事業のご案内のために利用させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。
(3) 個人情報の開示、訂正、削除については、総務広報部個人情報保護担当窓口（TEL 087-887-0512）までお問い合わせください。

参加申込方法

当本部のホームページから以下の手順でお申込ください。
※2018年度の事業よりメールアドレス単位で「マイページ」を作成することといたしました。既にマイページをお持ちの方はマイページからログインしてお申込ください。

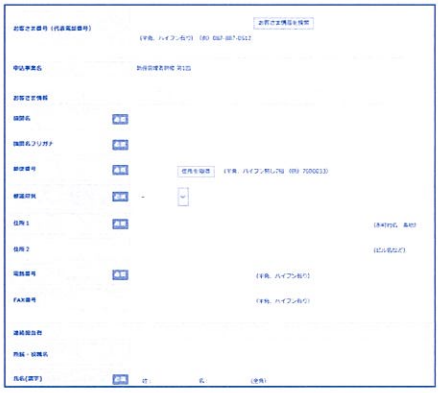
［マイページをお持ちでない方のお手続き方法］

❶ 希望のセミナーを選択してください

❷［お申し込みはこちら］をクリック

❸ 連絡担当者（申込窓口）のメールアドレスを入力して「送信」ボタンをクリック

❹「お申込情報入力ページURL」が届くのでログインし、お客さま情報、連絡担当者情報、参加者情報等を入力して「送信」ボタンをクリック



❺「お申込完了メール」が届きます。マイページのログインURL・初期パスワードも併せて記載してありますので、次回からはマイページよりログインされますと、お客さま情報の入力の手間が省け、スムーズにお申込や情報変更などが行えます。（初期パスワードの変更をお勧めします）

※30分以内にお申込完了メールが届かない場合は受付ができていない可能性がありますので、当本部までお問い合わせください。