

令和6年度 研修講座案内

| | | | |
|------|---|------|---|
| 講座名 | 教職員メンタルヘルス研修（一般教職員対象）※動画配信 押さえておきたいストレスマネジメント【新規採用職員（主に若手職員）対象】 | | |
| 日時 | 令和6年7月中旬～9月中旬 | | |
| 対象 | <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input checked="" type="checkbox"/> 高等学校 <input checked="" type="checkbox"/> 中等教育学校 <input checked="" type="checkbox"/> 特別支援学校 <input type="checkbox"/> 他 教科の指定 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [] | | |
| 目的 | メンタルヘルス不調の未然防止に必要な知識や対処方法の習得を目的とします。 本講座は、自身のストレスパターンやストレス対処を理解し、セルフケア不調予防の観点から心身の健康を保つことに役立てることを狙いとします。 | | |
| 内容 | 自分自身のストレス対処のパターンを知り、様々な問題に対処する方法について具体的な方法を学ぶことにより、ストレス対処のスキルを高めます。 （動画は1回30分程度×概ね5本構成） ①ストレスの基礎知識 ②ストレスの表れ方 ③自分のストレス対処法 ④毎日イキイキと働くために ⑤職場でできるリラクゼーション ※内容は予告なく一部変更となる場合があります。 | 定員 | なし |
| | | 会場 | 動画配信 |
| 申込方法 | 申込不要 | 申込締切 | 申込不要 |
| 備考 | ※追って、動画 URL をお知らせします。 | 問合せ先 | 行政部 厚生課 健康福利グループ (045)210-8173 |