

メンタルヘルス研修の

講師を派遣します

費用は
無料!札幌市では、市内の中小企業等に、
職場のメンタルヘルス研修のための講師を
無料で派遣します。安全衛生研修の
一環として!職場の活性化
生産性の
向上に!**対象** 札幌市内にあり、5人以上が受講できる
事業所、協同組合・労働組合等の団体。**会場** お申込みの事業所でご用意ください。**派遣期間** 令和元年10月1日(火)～
令和2年1月31日(金)**派遣回数** 全30回派遣(1事業所につき2回まで派遣できます)※応募多数の場合は、抽選で決定しますが、初めて応募される事業所を
優先します。また、応募者数が派遣回数に満たない場合は、派遣回数
に達するまで、追加で受付します。(先着)**募集期間** 令和元年7月11日(木)
～令和元年8月9日(金)※8月10日以降の募集状況については、
(一社)日本産業カウンセラー協会北海道支部へお問い合わせまたは
札幌市HP(<http://www.city.sapporo.jp/keizai/koyo/jigyo/>)にて
ご確認ください。

※派遣確定のご連絡は、8月下旬を予定しております。

申込方法 申込書を札幌市HP(<http://www.city.sapporo.jp/keizai/koyo/jigyo/>)
からダウンロードし、(一社)日本産業カウンセラー
協会北海道支部へFAXもしくは郵送してください。

研修コース

	Aコース(社員・従業員向け)	Bコース(管理監督者向け)	Cコース(社員・管理監督者合同)
基礎	内容：セルフケア 構成：ストレスとメンタルヘルス メンタルヘルス対策	内容：ラインケア 構成：ストレスとメンタルヘルス メンタルヘルス対策 管理監督者の役割	内容：みんなのセルフケア 構成：ストレスとメンタルヘルス メンタルヘルス対策
オプション	<ul style="list-style-type: none"> 1. ストレス対処の実践(睡眠・運動・栄養など) 2. ものの受け止め方・考え方 3. 傾聴演習 4. 相談対応 5. カウンセリング効果 	<ul style="list-style-type: none"> 6. 自己理解 7. コミュニケーション 8. ハラスメント 9. 職場のハラスメントの事例検討 10. 職場環境改善 	<ul style="list-style-type: none"> 11. 早期発見・対応の事例検討 12. 職場復帰とうつ病 13. ライフキャリア

●上記基礎コース(所要時間60分)にオプションを2つまで追加できます。
以下のうち、希望されるオプションを最大2つまでお選びください。(1つに概ね30分かかりますので、2つ
選択した場合は2時間の研修となります。オプションの選択がない場合は講師に一任と承ります。)

お申し込み先

(一社)日本産業カウンセラー協会 北海道支部 **FAX 209-7011**
〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-5 札幌ホワイトビル3階

お問い合わせ

(一社)日本産業カウンセラー協会 北海道支部 **TEL 209-7000**

主 催 札幌市 運営委託 (一社)日本産業カウンセラー協会北海道支部

