

メンタルヘルス研修

目 標	ストレスに対する理解を深め、自らのストレスに気づき対処し、また同僚の視点から、職場のメンタルヘルスの改善・対処についての手法を習得する。		
対 象 者	すべての職員		30人
期 間	令和6年12月12日（木）		1日
科 目	研修方法	時間	概 要
メンタルヘルス	講義・実習	6	<ul style="list-style-type: none"> ・脳とこころ ・地方公務員のメンタルヘルスの現状 ・メンタルヘルスの中身（図表） ・メンタルヘルスの課題 ・セルフケア（自己理解） ・ストレスチェック ・人間関係とコミュニケーション ・コミュニケーションの勧め、傾聴法の実習 ・事例検討 ・質疑応答
合 計		6	
講師（予定）	医療法人社団爽風会心の風クリニック千葉 院長 山 内 直 人		

研修日程

	9:00	9:10		12:00	13:00		15:50
1日目	オリエン テーション		研修		昼食		研修