

コロナ禍のワーク・ライフ・バランス

自分でできるストレスケア

コロナ禍でテレワークなど働き方が多様となり、男女とも職場や生活におけるコミュニケーションが取りづらくメンタルヘルスの問題も出てきています。
自分でできるストレスケアについて学びませんか。

日時 12月4日(土) 13:30~15:00

講師 丸山 悟 さん

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント

場所 ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

定員 50名 (応募者多数の場合は抽選)

託児 満1歳~未就学児対象 (申込時に要予約)

受講料 無料



講師プロフィール

●略歴

S55年~H24年【ブラザー工業株式会社】

製品設計、商品企画、生産技術・製造、研究開発、福利厚生、社員へのメンタルヘルスの相談・教育、社員へのキャリア相談

H24年~現在【岐阜産業保健総合支援センター】

メンタルヘルス対策促進員(厚生労働省委託業務)

●主な研修内容

- ・コミュニケーション(話し方、聴き方、親子、職場)
- ・職場のメンタルヘルス(管理職、一般社員、新入社員向け)
- ・働きやすい職場づくり
- ・心が元気であるために(高齢者)
- ・定年後のライフプランセミナー

申込み方法・問合せ先

岐阜市女性センターのホームページの「講座お申込み」から応募または、往復はがきに ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号 (⑥託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日)を明記の上、**11月24日(水)(必着)**までにお申込みください。直接申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

※感染防止対策をとっての開催となります。受講の際は、マスクの着用と検温等のご協力をお願いします。

また、感染状況を考慮して講座の形式を変更する場合があります。ご理解の上お申込み下さい。

※迷惑メール対策をされている方は、ccn.aitai.ne.jpのメールが届くように設定してください。

※要約筆記が必要な方は、申込時にその旨を記載してください。

※ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター事業のために利用し適正な管理に努めます。



<岐阜市女性センター>

★簡単申込み★

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内 (JR 岐阜駅東隣)

TEL (058) 268-1052

主催:岐阜市女性センター(指定管理者:公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団)