

「働く人のメンタルヘルス」

～働く人の感情コントロール法と表現の工夫～(対面+オンライン)

開催日: 令和4年1月13日(木) 9:30～16:30

こんな人におすすめ

職場の管理監督者、メンタルヘルス対策の推進担当者、より良い人間関係構築に関心をお持ちの方

受付開始日: 令和3年11月11日(木)午前9時

受講料: 5,000円 振込期日 令和4年1月6日(木)

(「さぼーとさっぽろ」会員の受講者は1名につき1,000円割引の対象になります)

※原則、受講料の払い戻しはできません。

定員: 36名(対面・オンラインの合計)*1企業から3名まで

主催: 一般財団法人さっぽろ産業振興財団(札幌市産業振興センター指定管理者)

後援: 札幌市

セミナー会場: 札幌市産業振興センター3階 セミナールーム1 及び オンライン(Zoom 使用)

受講対象: 札幌市内及び近郊に事業所のある中小企業に勤務、あるいは札幌市内に居住する中小企業者(経営者、従業員)等。なおオンライン受講は道内企業より広く申し受けいたします。

研修のねらい

長期化しているコロナ禍で、いままで経験していなかった不安やストレスを感じる状況が続いています。特にリモートワークでは人とのかかわり方に変化が及んだ人も少なくないでしょう。この研修は湧き起こる感情体験を理解し自分らしさを保ち、職場でどのような表現の工夫ができるのか心理学を手がかりに体験的に学びます。

	開催日	時間	講義内容	講師
カリキュラム	1/13 (木)	9:30 ～ 16:30	(1) コロナ禍におけるストレス (2) ストレスマネジメント (3) 自分の感情を理解する (4) 怒り感情への理解 (5) 自分らしい表現の工夫 事例について、Webや集合した参加者同士で、検討しながら理解を深めあう内容です。	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北海道支部 認定講師・認定カウンセラー 山村 弘美 氏

講師紹介

山村 弘美 氏

受給調整機関にて個別の就職相談支援に関わったのち、働きやすい職場環境作りとして組織へのメンタルヘルス対策推進支援に活動を移している。

講師活動: 産業カウンセラー養成講座の実技指導、キャリアコンサルタント養成講習演習を担当するとともに、同協会北海道支部認定講師としてメンタルヘルス、コミュニケーション、自己表現とリスニング、ハラスメント、クレーム対応研修を担当している。



■お申込・お問い合わせ

詳しくはお電話でお気軽にどうぞ 平日9:00～17:00

一般財団法人さっぽろ産業振興財団

(札幌市産業振興センター 指定管理者)

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1

TEL.011-820-3122 FAX.011-820-3220

ホームページからのお申し込みが便利です。



札幌市産業振興センター

検索

中小企業経営セミナー

検索

「働く人のメンタルヘルス」～働く人の感情コントロール法と表現の工夫～

募集要項

- 受講対象** ▶ 札幌市内及び近郊に事業所のある中小企業に勤務、あるいは札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）
なおオンライン受講は道内企業より広く受け付けいたします。
- 定員** ▶ 36名（対面・オンラインの合計）（定員になり次第、締め切ります。受付開始日以降、お早めにお申し込みください。）
 ※多くの企業にご参加頂くため、1企業から3名までとさせていただきます。但し、定員に空きが生じる場合にはこの限りではありません。
- セミナー会場** ▶ 札幌市産業振興センター3階 セミナールーム1 及び オンライン（Zoom使用）
- 受講料** ▶ 5,000円 振込期日：令和4年1月6日（木）（原則、受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください）
- 受付開始日** ▶ 令和3年11月11日（木）午前9時
- 申込方法** ▶ 下欄の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。また、ホームページ上でオンラインによる申込み受け付けております。**なお、オンライン受講をご希望の方はホームページからお申し込みください。**
- 入金方法** ▶ 「受講申込書」（ホームページからのお申込み）受理後、「入金に関するご案内」をメール、FAX、あるいは郵送のいずれかで、お届けします（ご希望の連絡手段をご指定ください）ので、**令和4年1月6日（木）**までに、同文面でお知らせする指定銀行口座へお振込みください。なお、振込手数料はご負担願います。
 ※「さぼーとさっぽろ」会員の方は、会員1名につき1,000円の割引が適用されますので、「さぼーとさっぽろ」の窓口にて該当セミナーの“利用券”をご請求の上、この助成分を差し引いた金額をご入金頂くことになります。
 なお、“利用券”は別途、「札幌市産業振興センター セミナー係」へご郵送ください。
 “利用券”のお問合せ先：「さぼーとさっぽろ」TEL 011-221-3984
- 申込先** ▶ 札幌市産業振興センター セミナー係
 （札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1）
 TEL 011-820-3122 FAX 011-820-3220
 お電話でのお申し込みにつきましては、平日9:00～17:00となります



※駐車場（有料）の利用台数が限られていますので、できるだけ地下鉄等をご利用ください。

ご入金後の変更はお受けできません

（入金前にもう一度、ご確認ください）

- ・受講確定（入金完了）後の他セミナーへの「振替受講」はお受けできません。
- ・セミナー開始後の受講者の変更はお受けできません。

ホームページからのお申し込みが便利です。 <https://seminar.sapporosansin.jp>

札幌市産業振興センター 行 **FAX 011-820-3220** 申込日 年 月 日

令和4年 1/13 「働く人のメンタルヘルス」～働く人の感情コントロール法と表現の工夫～ 受講申込書

企業名	フリガナ	TEL			
		FAX			
業種		資本金	万円	従業員数	名
住所	〒	担当者			
		メールアドレス			

参加人数	受講者名	性別	年齢	さぼーとさっぽろ
名	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員

メールマガジン	希望する・希望しない	連絡方法	受講申込確定後、受講料のご案内を送付します。ご希望の連絡手段をご指定ください。	→	メール・FAX・郵送
---------	------------	------	---	---	------------

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関するお願い

1. 咳、発熱等の症状のある方は、セミナー受講はお控えください。
2. 会場では、手洗い、手指消毒、マスク着用等の感染症対策にご協力をお願いいたします。
3. 開催日程の変更（延期、中止）があった場合は、当センターホームページにて都度お知らせいたします。
4. 当センターの感染症対策につきましては、ホームページにてご確認ください。

その他、ご不明な点などございましたら、札幌市産業振興センター セミナー係（TEL011-820-3122）までご連絡下さい。

※本申込書でお送りいただけます情報（個人情報を含む）は、お申込セミナーの実施・運営、および関連するセミナー等についての情報をお知らせするために利用いたします。