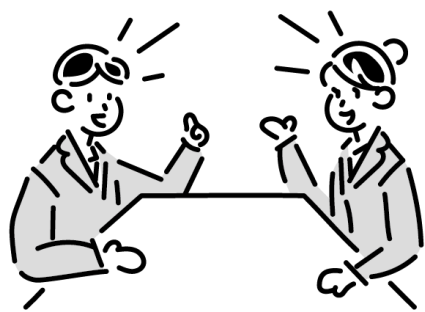


令和5年度

メンタルヘルス教育に活かす

セルフケア技法研修

メンタルヘルスのセルフケア研修（集団教育）に活かす具体的な方法を、実習や演習を通して学ぶ体験型の研修です。国の研究班によりまとめられた「労働者個人向けストレス対策（セルフケア）のガイドライン」の内容も含めて解説し、事業場で効果的なセルフケア研修を行なうためには、どのように計画・準備し、実施すればよいかについて、そのポイントを学びます。



定員
30名



2023年12月11日（月）

8：40 受付／9：10開始／17：00終了（予定）

会場：中部安全衛生サービスセンター

〒456-0035 愛知県名古屋市熱田区白鳥1-4-19



お申込みは
コチラ→

対象者

産業保健スタッフ、心理相談専門研修修了者、事業場内でメンタルヘルスを推進している方 等

カリキュラム

- セルフケア研修の企画のポイント
- セルフケア研修（ベーシック）
- セルフケア技法実践行動スキル 他

取得単位

- THP登録更新単位 **4**単位
- 健康運動指導士、健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義**4.0**単位
実習**2.0**単位

参加費

- 中災防賛助会員・THP登録者
18,810円（税込み）
- 一般
20,900円（税込み）

令和5年度

中災防 中部安全衛生サービスセンター

＼メンタルヘルス支援に活かす／

認知行動 スキルセミナー

認知行動療法はメンタルヘルス不調への療法としての効果だけでなく、日常的なストレス対処法を上手に使えるように手助けする問題解決型のアプローチです。

本セミナーでは、認知行動療法の基本から、行動活性化や認知再構成法などを学び、実習を通して理解を深めます。

定員
30名

2023年12月14日(木)

9:50 受付 / 10:20 開始 / 17:00 終了 (予定)

会場：中部安全衛生サービスセンター

〒456-0035 愛知県名古屋市熱田区白鳥1-4-19

お申込みは
コチラ→



対象者

メンタルヘルス教育担当者・保健師・看護師・衛生管理者・THP指導者等で、事業場でのメンタルヘルス教育として認知行動療法的アプローチを実施しようとする方 等

講師

加藤 典子 先生 慶応義塾大学医学部 精神・神経科学教室 特任研究員 公認心理師・臨床心理士

カリキュラム

- 認知行動療法の基本
- 基本の面接法
(ロールプレイング実習)
- 主要な認知療法のスキル

取得単位

- THP登録更新単位 **3**単位
- 健康運動指導士、
健康運動実践指導者
登録更新認定講習会 講義 **2.8**単位
実習 **2.2**単位

参加費

- 中災防賛助会員・THP登録者
16,830円(税込み)
- 一般
18,700円(税込み)