

長野市職業相談室から事業主の皆さんへ

社員の教育・研修に！

# 出前講座

※産業カウンセラー/キャリアコンサルタントによる講座※

受講料無料

最近どうも社員の元気がない、社員同士のコミュニケーションが取れていないと感じている人事担当者、経営者の方、ぜひ企業内研修としてご活用ください

## <講座名>

働く人のための  
メンタルヘルス講座  
(セルフケア)

## <講座の内容>

職場でのストレスとその対処法について、理解を深め心の健康を保つのに役立てることができます

働く人のための  
コミュニケーション講座

職場でのコミュニケーションのコツが、ワークを通して身に付けることができます

**\*事業所のご希望に沿った内容で構成できます**

対 象：長野市内事業所に勤務している社員（10人以上でお申し込みください）

開催時間：平日午前9時～午後5時（1回2時間以内）

開催場所：主催者側で、市内の会場をご用意ください

➤ 開催希望日の**30日前(必着)**までにお申し込みが必要となりますので、開催内容等について、事前にご相談をお願いします

問い合わせ先：長野市商工観光部商工労働課雇用促進室

☎ 026-224-7492