

中堅社員のための メンタルヘルス講座

「メンタルヘルス=心の健康」を保つために必要なこと、知っていますか？

メンタルヘルス不調には、ストレスが大きくかかわっています。ストレスケアとストレスマネジメントのコツを知って、自分だけでなく若手・新入社員にも適切な対応ができるようになることを目指しましょう。

対 象	4年目～おおむね10年目の中堅社員（長野市内事業所勤務）
日 時	11月6日（金）13：30～16：30
会 場	もんぜんぷら座3階 304会議室
参加費	無料
定 員	20名（先着順）
講 師	長野市職業相談室 職業相談員 (産業カウンセラー/キャリアコンサルタント/2級キャリアコンサルティング技能士)
内 容	ストレス発生のメカニズムを知る いろいろなストレス解消法 ストレスをマネジメントする

参加希望の方へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記についてご協力ください

- ・マスクの着用
- ・石鹸での手洗いや手指消毒
- ・発熱など体調がすぐれない場合の参加はご遠慮ください
- ・講座参加者同士の交流を極力控えてください

申し込み方法

10月30日（金）までにEメール又はお電話にてお申込みください

※お申し込みの際には右記についてお知らせください

〈新型コロナウイルス拡大防止の為、予定通り実施できない場合があります〉

- ・貴社名
- ・ご住所
- ・電話番号
- ・メールアドレス
- ・ご担当者名
- ・参加者名
- ・年齢
- ・勤続年数

問い合わせ・申し込み先

長野市商工観光部商工労働課雇用促進室

E-mail : koyou@city.nagano.lg.jp TEL : 026-224-7492

共催：長野商工会議所・長野市商工会・信州新町商工会