

働く人にとって知っておいたほうが良いメンタルヘルスに関する知識を、当社スタッフが講師を務めわかりやすく研修を行います。
またテーマを各研修に合わせたものにすることも可能です。

※対応可能地域：北海道内全域

産業医（小林）担当分

- ・気持ちよく働くために
～脳の健康維持に役立つ対策を考える
- ・メンタルヘルス事例研究
～主に高次脳機能障害について
- ・STOP！過重労働
- ・睡眠改善テクニック
- ・職場の健康習慣対策
- ・異動者、新入社員のメンタルヘルス対策
- ・ハラスメントと健康への影響
- ・運動とメンタルヘルス
- ・後悔と取り越し苦労との付き合い方
- ・傾聴法
- ・ストレスチェックとストレスマネジメント
- ・眼をいたわる ～眼精疲労対策

カウンセラー（石原）担当分

- ・事例から考える職場のメンタルヘルス（管理職対象）
- ・ストレスマネジメント（一般社員対象）
- ・ストレスサインの理解 ～学生のメンタルヘルス支援
- ・セルフマネジメントを学ぶ
- ・感情のコントロールを考える
- ・トラウマについて ～そのメカニズムと対処を考える
- ・話を聴くということ
- ・こころの健康度をアップ！
- ・メンタルヘルス不調者への対応と管理職員のこころのケア
- ・メンタルヘルス不調者への管理職の対応について
- ・管理職・上司のためのストレスマネジメント
- ・発達障害傾向のある社員への支援（管理職対象）

お問い合わせ

メンタルアシスト北海道

札幌市中央区北2条西10丁目1-6コンフォリア札幌植物園301
TEL 011-233-3567 FAX 011-233-3568 MAIL mah@mental-assist.net