

体調がすぐれない...



やる気がでない...

夜眠れない...

仕事のミスが増えた...

それはストレスが溜まっているから!



悩んでも引きずらない

セルフメンタルヘルスケア研修で
自分でできるストレス発散方法を
学んで心を元気にしましょう!

受講料無料

11月14日 Sat

9:30~16:30

先着30名

セルフメンタルヘルスケア

対象 15歳~概ね40歳前半の求職者
学生・現在お仕事をしている方

先着**30**名

受講料 **無料**
※昼食をご持参ください。
※筆記用具をご持参ください。

会場 いばらき就職・生活総合支援センター
(ジョブカフェいばらき) 水戸市三の丸1-7-41

申込み NPO法人雇用人材協会事務局
tel:029-300-1738 (平日 9:00~18:00)
mail:s-college@koyou-jinzai.org

- 氏名・電話番号・「ステップアップセミナー申込み」と明記の上、送信してください。
- 上記アドレス・ドメインからのメールが届くよう受信設定をお願いします。



<企画・運営>
NPO法人雇用人材協会(水戸市三の丸1-7-41)
厚生労働省委託「若年者地域連携事業」

セミナー終了後、希望者には「就職活動証明」を発行いたします。

セルフメンタルヘルスケアとは？



すべての人が健やかに、いきいきと生活するために、心のストレス（脳ストレス）のメカニズムを知り、効果的なストレスケア法を用いてストレスへの対応力を高めること。

セルフメンタルヘルスケア研修の内容

- ストレスとは何か？
- 良いストレスと悪いストレスとは？
- セルフケアの重要性
- 効果的なストレス発散法
- リラクゼーションの重要性
- 脳ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識
- 禅呼吸自律神経調整法の実践



こんな人にオススメ！

- ・やる気が出ない人
- ・効果的なストレス解消法を学びたい人
- ・今のストレスの原因を知りたい人
- ・自分が持っている力を100%発揮したい人
- ・自分自身で健康的な心を保ちたい人
- ・メンタルヘルスケアの基本を学びたい人

講師 伊藤 康夫 氏

米国CCE認定GCDF-Japanキャリアカウンセラー
大手総合人材サービス会社（東証一部上場企業）
の営業として13年連続で売上目標を達成し常に
TOP10入り。マネージャーとして営業所をゼロか
ら立ち上げ、年商30億円代の拠点に育てた。特
別社長賞4回受賞。現在は独立し、企業向け研修
講師等多数。



- 講座は、ワークを通して学びます。
- 就職活動中の方でも働いていても参加できます。
- 服装は自由です。筆記用具、昼食をお持ちください。