



(1) 職員向け人材研修と福利厚生(メンタルヘルスケア)

B: 公共から依頼のあった主な受託事業

安芸高田市主催

『平成21年度ストレスマネジメント研修』全職員(460名)

開催日時: 平成21年8月26日、10月2日、10月16日、10月23日 4日間 7講座



今回の主な内容

- ストレスマネジメント概論
- コミュニケーションの重要性
- ストレス度の測定
- ストレスマネジメントの具体的な方法
 1. 自律訓練法
 2. 肩こりの緩和のポーズ
 3. 腰痛予防のポーズ
 4. 眼精疲労の緩和

【管理職員コース】

- ・ 職場におけるメンタルヘルス対策の意義と役割について
- ・ 自律訓練法によるストレスケア実践

【一般職員コース】

- ・ ストレスと上手に付き合うことやストレス対処法について
- ・ 自律訓練法によるストレスケア実践

【給食調理員コース】

- ・ 調理場におけるヒューマンエラー防止と危険予知行動について
- ・ 自律神経の概論とバランスをとる方法の実践
- ・ からだの過緊張から起こる腰痛・肩こり・目の疲れ等の改善方法の実践

