

メンタルヘルス研修

～ ストレスと上手につきあい、健康的に働くために～

※新型コロナウイルス感染症の状況、天候・自然災害の状況によっては、開催を延期又は中止する場合があります。
事前にホームページ等でご確認頂きますようお願い致します。

日時 令和7年 2月27日(木)10:25～16:00 (受付10:00～)

会場 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛
12階 1201・1202会議室

講師 津村 薫 氏
フェリアン 副所長

本研修のねらい

福祉現場は対人関係や多忙な業務等から、ストレスを感じやすい環境にあります。

本研修は、ストレスマネジメントを学び、心身ともに健康的に従事することの支援を目的に開催します。

研修内容

【講義・演習】

- ストレスマネジメントについて学ぶ
 - ・ストレスの基礎知識を学ぶ
 - ・自分自身のストレス反応について知る
 - ・ストレス対処法を習得する、など
 - 業務上のストレスを考え解決のヒントを探る
- ※事前アンケートをもとに講義を進めます。



- 受講対象 現に社会福祉施設に勤務し、社会福祉事業に従事されている方
- 定員 36名 (先着順)
- 受講料 《県社協会員》5,000円 / 《県社協非会員》7,000円 (いずれも税込)

申込方法

裏面の受講申込書により、FAX か E-mail にてお申込みください

FAX : 073-435-5209 E-mail : kenshu@wakayamakenshakyō.or.jp

申込期限：令和7年1月27日(月) 必着

※開催要項・受講申込書は本会ホームページからダウンロードできます



お問い合わせはこちら

073-435-5210