



# 社員のストレスと限界サインを早期発見! 職場のメンタルヘルス対策

～メンタルヘルス対策で社員が病まない・辞めない組織に改革しよう～

## 研修成果

- SOSを出せない社員の「いつもと違う」に気づくポイントを学びます。
- 相談場面で効果的な質問の仕方・話の聞き方を学びます。
- こころの病気の知識、ストレスや不安の正体を知り、適切な対策を伝えることができるようになります。



日時・会場

2023年3月23日(木)

※ 開催日が変更となりました

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

申込締切日

3月16日(木)

※先着順締切、お早めにお申し込みください。

対象者

職場のメンタルヘルスに関する知識を身につけたい方

定員: 15名

受講料

2,700円(税込)

※受講料、テキスト代等含む



## 講師紹介



(一社)日本ストレスチェック協会 ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち とみみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。  
2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の就労支援を行っている。  
また、県内で数少ない米国NLP(実践心理学)マスターの有資格者として、コミュニケーションやストレスマネジメントなどをテーマに、ワークを中心とした体感型セミナーを多数開催。