

心の元気力 アップセミナー



講師 皆川 芳弘氏

11月14日(金) 14:00~15:30

参加場所：ご自宅、職場等でパソコン、スマートフォンからご参加可能です。
申込方法：所属所の共済組合事務担当課で、受講申し込みを行ってください。

本セミナーは、オンラインシステムZOOMを利用します。
ZOOMのミーティングID等は後日受講所属所に通知いたします。

セミナー内容

1

講
習

- 1 市町村職員のメンタルヘルスの現状
- 2 心を健康に保つ3つのポイント
- 3 他人と接するときの自分を知って円滑な人間関係へ
- 4 “労働”から“朗働”へ
働きがいを高めるワークエンゲージメント最新情報

職場に笑顔をもたらす魔法の言葉
声かけとゲートキーパーの関係
悩みを抱えた人に寄り添う傾聴のポイント

交流分析による自己診断

雨の日もワクワクする認知行動療法

カチン！ときた時の感情調整力
お寿司の食べ方でわかる衝動調整力

2

体
験

- 1 凝り・痛みをやわらげる筋弛緩法
- 2 心を穏やかにする“マインドフルネス”呼吸法

※進行状況により、カリキュラムが変更となる場合があります。

◎お問い合わせ先

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当

TEL：026-217-5698 E-mail：hukusi@nagano-kyosai.jp