

埼玉県女性キャリアセンター「働く女性応援講座」

メンタルヘルス・マネジメント

<日時>

2019年8月3日(土曜日)10:00~16:00

<場所>

With You さいたま セミナー室

<対象>

県内在住または在勤で、現在働いている女性

※ 管理職候補・リーダー及び中堅社員を想定した講座内容となっています。



<主催>

埼玉県産業労働部ウーマノミクス課

埼玉県経営者協会

<講座の概要>

日常感じるストレスへの対処法や折れない心のつくり方を学びます。

- ・メンタルヘルスの基礎知識
心の健康に関する基本的な考え方について理解する。
- ・ストレスを考える
ストレスとは何か、ストレスへの対処法について理解する。
- ・事例研究
職場の事例を通して、メンタルヘルスカケアを考える。

<講師プロフィール>

喜多 朋子

日本電気(株)中央研究所にて研究サポート業務に従事。その後、(株)ジェーエムエーシステムズにて総務・採用・教育の担当を経て、研修講師として独立。大学の非常勤講師としてビジネス実務及びキャリアデザインの分野も担当。

現在は、企業や自治体等でビジネススキル、キャリアデザイン、メンタルヘルス、ハラスメント研修など、幅広い分野において多数登壇している。

秘書技能検定1級、サービス接客検定1級

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー・キャリアコンサルタント(国家資格)

公開経営指導協会 サービスケア・アテンダント