

令和6年度

講師派遣 または オンライン(Zoom)による

メンタルヘルスセミナーのご案内

～わかればすっきり! 心の健康づくり～

- ★自社の従業員(大阪薬業健康保険組合の被保険者)に実施するセミナーとなります。
- ★セミナーは、① **講師派遣による対面セミナー**
② **Zoomを利用したオンラインセミナー** からお選びいただけます。
- ★1事業所あたり、**最大3回**ご利用いただけます。(先着50事業所)
- ★セミナー開催費用は**当組合が負担**し、事業所負担はございません。
但し、① 対面セミナーを選択された場合、講師が指定場所に赴く際の交通費(往復)は**事業所負担**となります。
- ★② オンラインセミナーは、**1回の開催あたり98端末まで受講可能**です。
- ★セミナー内容の録画や後日配信はできかねますので予めご了承ください。

実施セミナー

・メンタルヘルスセルフケア	～ 自身で心の健康を守る ～
・メンタルヘルスラインケア	～ 心が健康な職場づくり ～
・アンガーマネジメント	～ あなたを怒らせるもの ～
・クレーム対応	～ お客様の本心を知る ～
・パワーハラスメント防止(概略編)	～ 法律と事業所内の対応 ～
・パワーハラスメント防止(実践編)	～ パワハラと指導の違い ～
・女性へのハラスメント防止	～ 明るい職場環境作り ～
・睡眠講座	～ 人生の質を高めるもの ～
・コミュニケーションスキル	～ 話し上手は聞き上手 ～
・食事とメンタル	～ ストレスに強くなる食事 ～

※セミナー開催時間は基本90分(調整可能)ですが、睡眠講座は60分となります。

※同内容のセミナーでも対応する講師が異なる場合、配布する資料・研修内容に違いがございますので予めご了承ください。

※セミナー内容について、ご要望がありましたら、希望・要望欄にご記入ください。

お問い合わせ

大阪薬業健康保険組合 健康管理課

TEL : 06-6941-6352

FAX : 06-6910-8341

委託先

大阪健康倶楽部 小谷診療所

〒564-0063 大阪府吹田市江坂町4-10-1 TEL:06-6386-1651(代) FAX:06-6386-3992 担当:辻・大上

