

令和7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

～今からはじめよう Good for wellness～

- ★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**
または、② **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回まで**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**いたします。
但し、① を選択された場合、講師の交通費(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。

実施セミナー

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ● メンタルヘルスセルフケア | ～あなたの心をラクにする～ |
| ● 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 | ～相手の本心を知る～ |
| ● 睡眠講座 | ～人生の質を高めるもの～ |
| ● 食事とメンタル | ～ストレスに強くなる食事～ |
| ● ハラスメント防止(対面推奨) | ～誰もが安心できる職場環境～ |
| ● コミュニケーションスキル(対面推奨) | ～伝え上手になるために～ |

※セミナー時間は90分(調整可能)ですが、睡眠講座、食事とメンタルは60分となります。

※対面推奨セミナーもオンライン実施は可能です。申込時にご相談ください。

※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。

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

※過去に実施されたセミナーを再度お申し込みの場合は、内容等をご相談のうえ実施させていただきます。

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

