

風通しのよい職場環境をつくる

働く人のための
メンタルヘルス
ワークショップ

全4回

参加無料

毎月第1水

会場にて開催

テーマ

メンタル不調者を出さない職場づくり

風通しのよい職場環境をつくるため、良好な対人関係の構築に向けたコミュニケーション方法が身に付けられる全4回のプログラムです。少人数のグループワークを通して、やる気スイッチやストレスサインなどの違いを理解し、個々に応じたコミュニケーション方法を探っていきます。

日程 毎月第1水曜日

2023年 9/6, 10/4, 11/1, 12/6

9/6のみ13:00-17:00、その他 14:30-17:00

会場

那覇市保健所 3階 大会議室 ※敷地内駐車場がありますが台数に限りがあります。

対象

那覇市内在勤で、職場の健康づくりに関する業務に従事している方

定員

25名(先着順)※同一事業所から複数名の参加も可能です。

講師

河野 信之 氏

株式会社プレイバック・シアター
研究所 副所長

心理学、身体表現を通してコミュニケーションやメンタルヘルスなど企業の人材育成・組織開発を中心に活動



各回プログラムは裏面をご覧ください

お申込み
お問合せ

WEBフォームにてお申込みください

☎ 098-853-7961

那覇市 職場のメンタルヘルス 🔍



【主催】那覇市保健所 健康増進課 (那覇市与儀1-3-21)

期待できる効果

コミュニケーションの理解

少しの気遣いで大きな効果。視点を変えれば職場も変わる



✓ 自社の健康づくりへつながる

持ち帰り可能なツールを活用し、専門家でなくても、すぐに実践できます。



✓ 事業所間のつながり

少人数のグループワークを通じて、話し合える仲間づくりができます。



✓ 休職者・離職者の減少

互いのストレスサインなどの違いを理解し、コミュニケーションが円滑に。メンタル不調に早めに気づけ、適切なケアに繋がられます。

各回プログラム

コミュニケーションについて、グループワークや全体ワークを通して学習・実践・フィードバックしていきます。

Day1 職場のメンタルヘルス、ストレスの理解と対処法

- ストレスのメカニズム
- ストレスと生産性
- ストレスサイン
- 自分にあった、職場でできるストレス対処法

Day2 いきいき働き、成果を生み出すコミュニケーション

- 活性化した職場
- 心の栄養ストローク
- 人によって異なる やる気スイッチ

Day3 パーソナリティを活かしたコミュニケーション

- パーソナリティから、より良いコミュニケーションを探る
- 私たちのトリセツ。メンタルヘルスに活かす

Day4 風通しの良い活性化した職場づくりのまとめ

- 振り返りと計画づくり
- 発表とフィードバック



参加者限定! アーカイブ配信付