

8月

令和4年度 マザーズセミナー

あいちマザーズハローワーク



愛知労働局委託事業

メンタルヘルス セミナー

育児、就職活動における様々なストレスに対する自分自身のメンタルとの向き合い方を学ぶことで、不安の解消を図ります。

託児
無料

日時	2022年8月29日(月) 9:30~11:30
会場	あいちマザーズハローワーク セミナールーム
講師	石田 栄美子(公認心理師)
定員	15名
対象	就職を目指しマザーズハローワークに求職登録している方
託児	6ヶ月以上の未就学のお子様
申込期間	2022年7月1日(金)8:30 ~ 7月7日(木)17:15
申込方法	①webによる受付 ②マザーズハローワーク窓口にて申込可能 ※申込期間終了日の翌開庁日以降に抽選を行い、当選された方には順次郵送にてご連絡いたします。※申込期間終了時に定員に達しない場合は、窓口にて引き続き定員に達するまで受付します。



Web申込フォーム



～雇用保険受給者の方が受講された場合、就職活動実績としてカウントされます～

申込み・問い合わせ先

あいちマザーズハローワーク

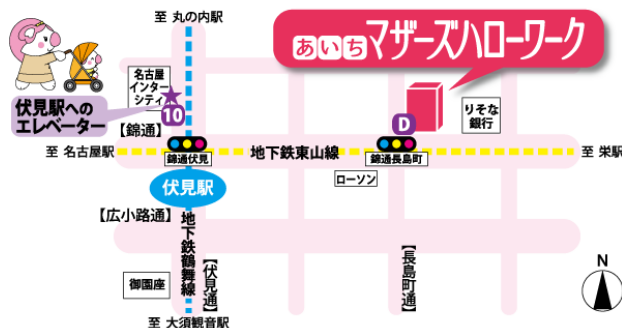
〒460-8640

名古屋市中区錦2-14-25 ヤマイチビル3階

TEL 052-855-3780

※電話・FAXでの申込みはできません。

※より多くの方に参加いただくため、同一セミナーの年度内での2回目受講はお断りしております。



当コースは愛知労働局が特定非営利活動法人社会教育ネットに委託し開催します

セミナーのご案内

メンタルヘルス セミナー

配分	項目	内容
5分	はじめに	挨拶、注意事項、今後のセミナーの伝達
45分	講義指導	<ul style="list-style-type: none">①メンタルヘルスマネジメントとは②メンタルヘルスとストレスの関係<ul style="list-style-type: none">・ストレスを理解する③ストレスの3つの視点<ul style="list-style-type: none">・ストレスレベルとサイン・ストレッサーを知る④その他、ストレス講義で必要と思われる事項⑤質疑応答
10分	休憩	
45分	実践指導	<ul style="list-style-type: none">①ストレスへの対応<ul style="list-style-type: none">・ストレスの対応の3R②今日手に入れたこと<ul style="list-style-type: none">・今日から取り組むこと③その他、ストレス実習指導で必要と思われる事項④質疑応答
15分	まとめ	総評、まとめ、アンケート記入