

初任者のためのこころのリフレッシュ研修

～ストレスケアの基本を学ぶ～



何がストレスになっているのかな？
自己チェックで確かめてみよう



多様なストレスコーピング
(対処法) を身に着けて、
メンタル向上を目指そう

対象：勤務3年以内の
社会福祉施設の職員の方

本研修では…

初任職員は初めての組織の中で、新たな人間関係やルール、多様な価値観に直面し、多くのストレスを感じているのではないのでしょうか。受けたストレスをそのままにしてしまうとメンタルヘルスや身体の不調にもつながりかねません。

ストレスのメカニズムを理解し、ストレスに対するセルフマネジメントの方法や、**コミュニケーションやチームワークの向上**について学ぶことにより、**離職を防止**し、やりがいをもって働き続けることができる人材を育成します。

日時

令和7年 3月7日 (金) 10:00~16:00

講師



君嶋 信子 氏

ワークウェルネス研究所 代表

精神保健福祉士/シニア産業カウンセラー
階層別研修講師/メンタルヘルス・マネジメント検定1種

受講料

6,000円(事前振込)

※受講決定通知書と共に振込用紙を郵送します。

定員

40名

※応募者多数の場合神戸市内施設を優先して抽選

会場

こうべ市民福祉交流センター
3階 302

申込締切

令和7年2月14日(金)

※締切後のお申込みについては、お問い合わせください。

市民福祉大学ホームページ

申込方法

shiminfukushidaigaku.jpより申込みください。

※お知らせいただいた個人情報は、本研修にかかる事務以外には使用いたしません。



【主催・お問い合わせ】社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学
〒651-0086 神戸市中央区磯上通3-1-32 こうべ市民福祉交流センター内
TEL: (078) 271-5300 FAX: (078) 271-5365
E-mail: daigaku@with-kobe.or.jp

