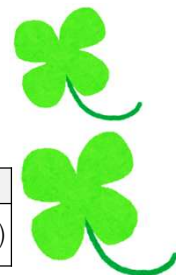


メンタルヘルス教育に活かす セルフケア技法研修

令和7年度
大阪会場分

メンタルヘルスのセルフケア研修(集団教育)に活かす具体的な方法を、実習や演習を通して学ぶ体験型の研修です。

事業場で効果的なセルフケア研修を行うためには、どのように計画・準備し、実施すればよいかについて、そのポイントを学びます。



開催日・会場

	日 程	場 所
2回	令和7年(2025年) 11月 14日(金)	大阪市(近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター)

標準カリキュラム

※カリキュラムの内容は都合により一部変更する場合があります。

9:20	9:30	10:00	10:10	11:40	12:40	14:10	14:20	15:50	16:00	17:00	17:10
開 講 式	セルフケア研修の 企画のポイント	休 憩	セルフケア研修 (ベーシック)	昼食 休憩	セルフケア技法 リラクゼーション	休 憩	セルフケア技法 認知行動スキル	休 憩	企画演習、 情報交換	閉 講 式	

参加費

※テキスト代・消費税含む

区 分	金 額
THP登録者	18,810 円
賛助会員	18,810 円
一 般	20,900 円

取得単位

- ・THP指導者登録更新単位 4単位
- ・健康運動指導士・健康運動実践指導者登録
更新認定講習会
講義4.0単位 実習2.0単位

対象者

- ・産業保健スタッフ
- ・心理相談専門研修修了者
- ・事業場内でメンタルヘルス対策を
推進している方 等

お申込みは
中災防ホームページから



https://www.jisha.or.jp/oohsc/seminar/s3530_selfcare_gihou.html

お問い合わせ先

中央労働災害防止協会

近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター

TEL : 06-6448-3840 MAIL : osaka@jisha.or.jp

中災防 近畿・大阪
セルフケア技法

検索