



初任者のための こころの リフレッシュ研修

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。

令和7年 **3**月**7**日(金) 10:00 ~ 16:00

教えてくださるのは精神保健福祉士 / シニア産業カウンセラー / 養護教諭一種など
専門的見地から、人事におけるストレスマネジメント、メンタル不調者の対応、
職場復帰支援に関する研究所を運営する **君嶋信子氏** です。



ワークウェルネス研究所
代表

受講料

6,000円 (事前振込)

※申込締切後、受講決定通知と振込用紙を送付いたします。

申込み

市民福祉大学ホームページ
(<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>)

※お知らせいただいた個人情報は
研修にかかる事務以外には使用いたしません。



申込締切
2月14日(金)

会場

こうべ市民福祉交流センター 3階302教室

- 各線「三宮」駅下車、徒歩15分
- 市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」下車、徒歩7分
- 市バス7系統「市民福祉交流センター前」下車すぐ

締切後の申込についても
お気軽にお問合せください



社会福祉法人神戸市社会福祉協議会
市民福祉大学

主催・お問合せ

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32
TEL : (078)271-5300 FAX : (078)271-5365