

心の底に沈んだ不安と上手に付き合う！

主催：新潟商工会議所

職場のメンタルヘルス対策！！



- あなたの部下や同僚、家族など、
- ・急に性格が怒りっぽくなった方
 - ・いつも塞ぎこむようになった方
 - ・何をするにも無気力になった方
- など周りにいませんか。



いま、コロナ禍による生活環境や仕事環境の変化などにより、強い不安感などストレスさらされ、精神が不安定になる方も増えてきています。経営面でも大きな影響となるため、会社としてもそこへのケアをしっかりと行う必要があるでしょう。そこで、本講座では自分自身や、周りのメンタル不調な方への対応方法などを解説していきます。是非ご参加をお待ちしております。



講師

おたに なおこ
大谷 尚子 氏

トトノエ・トトノウ代表
産業カウンセラー

【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。

【講座内容】

- こころが風邪気味なのかを判断するには
- こころの切り替え術
- あなたの周りに風邪気味の人がいたら
- 職場、自宅のできるリラクゼーションワーク

日時 ▶ 令和3年5月26日(水) 14:00~16:00

定員 ▶ 50名(※先着順となります。)

会場 ▶ 朱鷺メッセ 中会議室201 (新潟市中央区万代島6-1)
※駐車場は有料です。駐車券のサービスはありません。

受講料 ▶ 会員：2,000円(1名税込み)
非会員 6,000円(1名税込み)

【申込方法】 下記申込書に必要事項をご記入の上、FAX または [Web サイト](#)からお申し込みください。

◇受講料は5/19(水)までに納入願います。受講票はお出しませんのでご了承ください。

◇欠席する場合は5/21(金)までにご連絡ください。欠席の連絡がない場合は受講料を請求させていただきます。

【振込先】 第四北越銀行 本店営業部 普通預金 No.5063446 口座名 新潟商工会議所

◇振込手数料はご負担願います。

◇銀行振り込みの場合は原則として領収書は発行いたしません、必要の場合はご連絡ください。

【お問い合わせ】 新潟商工会議所 経営相談課(土佐・石塚) TEL:025-290-4212 FAX:025-290-4421



WEB サイト
はこちら

..... 切り取らずに そのままFAXしてください

FAX 025-290-4421 新潟商工会議所 経営相談課 行 *会員・非会員の該当する方を○で囲んでください。
*業種は○で囲んでください。

会社名	会員 ・ 非会員		受 講 者 氏 名
会社住所			
業 種	製造 ・ 建設 ・ 卸売 ・ 小売 ・ サービス ・ その他		
T E L	従業員数	人	

*ご記入頂いた情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。

＜新型コロナウイルス感染拡大に伴うセミナーの対応について＞

・発熱や咳等、風邪の症状がある方や体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。・参加される場合は可能な限り、マスクの持参及び着用について、何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。・受講者同士の間隔を十分確保した座席配置といたします。・セミナー会場の入口に消毒液を用意しますので、会場へ入場の際は手指の消毒をお願いいたします。・当日受付にて検温を行い、発熱がある場合は、入場をお断りする場合があります。・今後の新型コロナウイルスの感染状況等の変化に応じて、急遽開催を中止させていただく場合もあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。