

メンタルヘルス教育に活かす セルフケア技法研修

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

第1回 2025年

5月 30日 (金) 東京

第2回 2025年

11月 14日 (金) 大阪

第3回 2025年

11月 20日 (木) 東京



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。

9:20~17:10

◆セルフケア研修の企画のポイント

◆セルフケア研修(ベーシック) 体験

◆セルフケア技法 リラクゼーション

◆セルフケア技法 認知行動スキル

◆企画演習・情報交換

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



お問い合わせ先

中央労働災害防止協会

中災防 セルフケア

検索

東京: 健康快適推進部企画管理課 TEL 03-3452-2517

名古屋: 中部安全衛生サービスセンター TEL 052-682-1731