

病院職員のための

メンタルヘルス研修

セルフケアから始めよう

できればいつもイキイキと、
医療現場のストレスに負けずに
仕事をしていきたいものです。
心穏やかに日々働いていくためには、
どうすればいいのでしょうか。
ストレスの対処のコツを
”こころの専門家”
臨床心理士の講師と共に学びます。



■講師

大阪彩都心理センター代表
臨床心理士

竹田 伸子 先生

平成29年11月24日（金）

17：45～19：00

第一会議室 対象：全職員
※参加自由

- メンタルヘルスの基礎知識
- いろいろなメンタルヘルス不調
- セルフケアとは
- ストレスに気づく
- ストレスに負けない自分を作る
- 年齢層別ストレス対処法