

【企業向けメンタルヘルス基礎研修】

～従業員の「こころの健康」を守るために～

現役・精神保健福祉士が、ストレスマネジメントやセルフケアの基礎をわかりやすく解説。
社内のメンタルヘルス対策を強化し、働きやすい職場づくりをサポートします！

研修内容

- ストレスとは何か
- 心と身体に現れるストレスサイン
- 今日からできるセルフケアの方法
- 部下・同僚への適切なサポートのコツ

こんな企業様におすすめ

- 従業員の心の健康対策を強化したい
- 離職率を下げたい
- 管理職向けのメンタルヘルス教育を考えている
- 職場全体の雰囲気良くしたい

研修概要

- 料金：1回 5万円（税込：交通費別途）
- 所要時間：約90分（ご相談可能）
- 対象エリア：尼崎市・西宮市・伊丹市 ※その他地域はご相談ください

講師紹介

新野 大輔（精神保健福祉士）

現役の精神保健福祉士として、福祉現場での就労支援経験をもとに、実践的なメンタルヘルスケアをお届けします。わかりやすく、すぐに活かせる内容を心がけています。

お問い合わせ・お申し込み

メール：daisuke_shinno@tnscompany.co.jp

件名に「研修依頼」とお書きください。



 社内のメンタルヘルス対策、今すぐ始めませんか？

従業員の「こころの健康」が、企業の未来を支えます。