

平成29年12月27日

各 位

(公財)日本電信電話ユーザ協会
千歳恵庭協会
会 長 瀧 澤 順 久

『メンタルヘルスセミナー（一般職向け）』のご案内

拝啓 会員の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素ユーザ協会事業活動につきまして、格別のご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年度から実施する「メンタルヘルスセミナー」を次の通り開催致します。

ストレスとメンタルヘルスの基本知識と対処方法について、現場で多くの苦楽を経験されたベテラン講師がわかりやすく説明します。

多数ご参加下さいますようご案内申し上げます。

敬具

記



1. 開催日時等 平成30年2月16日（金） 13：30～16：30
2. 開催場所 千歳商工会議所 3F 実習室
【 千歳市東雲町3丁目3-6 Tel 0123-23-2175 】
3. 研修内容 「ストレスとの上手な付き合い方」
 1. メンタルヘルスの基本知識
 - (1) メンタルヘルスの大切さ (2) ストレスの正体、ストレッサーとは何か
 2. セルフケア
 - (1) ストレス反応を自覚する (2) ストレスへの対処、軽減の方法
 3. 仲間を救うコミュニケーション術
 - (1) 傾聴の技術を身につける (2) 傾聴の実践（ロールプレイング）
4. 講師 株式会社エムサイト 代表取締役 齋藤 三雄
5. 申込締切 平成30年2月6日（火） 先着20名様までとさせていただきます。
受講者多数の場合は、日程及び受講者数の調整をさせて頂く場合があります。
6. 申込方法 別紙の参加申込書に必要事項を記入の上、下記のFAX番号に送付願います。
7. 受講料 一般受講者の方 税込 3,240円
協会会員の方は2名/1社 まで無料。
但し、3名以上は有料で 2,000円/人（税込）です。

《 お申込み先&お問合せ先 》

(公財)日本電信電話ユーザ協会 千歳恵庭地区協会 【 担当：戸来・橋本・重信 】

FAX：011-280-2947 TEL：011-212-5023

【別紙】

『メンタルヘルスセミナー（一般職向け）』参加申込書

1. 研修について

定員内で問い合わせ事項がない場合は、事務局からは特にご連絡は致しません。

- ① 開催日時 平成30年2月16日（金） 13：30～16：30
- ② 研修会当日の受付は、13時20～25分です。時間厳守でお願いします。

千歳商工会議所 3F 簿記室 【千歳市東雲町3丁目3-6 Tel 0123-23-2175】

- ③ 筆記用具を持参して下さい。

2. その他

- ① 有料受講料金は、当日受付でお支払い下さい。
※ 一般受講で受講料が必要な方は、領収書宛先は下記でお選び下さい。

3. 受講者関連情報記入欄

申込日		平成 30 年 月 日	
会員番号		会員企業名	
会社所在地	〒 -		
連絡責任者名 氏 名	氏名（ふりがな） （ ）	所属・役職等	TEL : - -
			FAX : - -

	氏 名（ふりがな）	所属・役職等	経験年数	性別
参 加 者 氏 名	協会会員 受講無料 （ ）		年 月	男 ・ 女
	（ ）		年 月	男 ・ 女
	一般受講 （有料受講） （ ）		年 月	男 ・ 女
	（ ）		年 月	男 ・ 女

有料受講料金の領収証宛名は①～③のいずれかに○印をつけてください。

- ① 会社名で人数分合計にする ② 会社名で個人単位にする ③ 個人名にする

申し込みいただいた個人情報は、本セミナーの受付・運営に限り利用することとし、厳重に管理します。

締 切 日 平成30年2月6日（火）

受付 FAX番号

011-280-2947

《 問い合わせ先 : (公財) 日本電信電話ユーザ協会千歳恵庭地区協会 》

担当 戸来・橋本・重信 TEL : 011-212-5023