

# 風通しのよい職場環境をつくる

働き方が大きく変わり、複雑で先の読めないビジネス環境が続いています。これからの時代、ストレスと上手に付き合い、心身のベストポジションを保ちながらパフォーマンスを発揮できるようマネジメントしていく必要があります。全4回を通して、セルフストレスマネジメント力を磨きつつ、職場のメンタルヘルスマネジメントについて学んでいきます。



参加費  
無料

# 相手に伝わる 上手な伝え方

メンタルヘルスワークショップ

全4回

第1回

7/13 (水)

13:00-17:00

- ◆ 職場のメンタルヘルス
- ◆ ストレスの理解と対処

第2回

8/10 (水)

15:00-17:00

- ◆ イキイキ働き成果を生み出すコミュニケーション

>> 第3回 9/28 ・ 第4回 11/30



講師 河野 信之 氏

株式会社プレイバック・シアター研究所  
副所長

・心理学、身体表現を通してコミュニケーション、メンタルヘルスなど企業の人材育成・組織開発を中心に活動

・沖縄県おきなわ国際協力人材育成事業、沖縄市ヘルシーおきなわシティ21、教育・職員向け研修など実績多数

場所

沖縄県総合福祉センター  
研修室 401

(那覇市首里石嶺町4-373-1) \* 無料駐車場あり

対象

那覇市内の事業所に勤務し、職場での健康づくりに関する業務に従事している方

定員

20名 先着順

1事業所から数名の参加も可能です。

申込

▶ FAX  
裏の申込用紙を  
お送りください。

▶ スマート  
フォンで



申込期間

6/10 - 7/7

# FAX 申込書

<<送信先>>

那覇市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

[FAX] 098-853-7965

[TEL] 098-853-7961

会社名			
会社の情報	住所	(〒       -       )	
	電話番号	TEL:	FAX:
	代表メールアドレス※1		
参加者①	氏名		
	所属・職種		
	参加動機		
参加者②	氏名		
	所属・職種		
	参加動機		

※1 代表メールアドレスまたは、参加者の方のメールアドレスをご記入ください。

[問い合わせ] 那覇市保健所 健康増進課 098-853-7961