

メンタルヘルス・ コミュニケーション力アップセミナー

～ストレスコントロールと職場のコミュニケーションづくりに役立つ心理学講座です～

この講座では、メンタルヘルスと交流分析の理論と活用法の基礎を学んでいただきます。

今のストレス症状を和らげたい、職場の人間関係をスムーズにしたい、もっとポジティブになりたい、コミュニケーション能力を磨きたいなど、「心のケア」による健康維持と仕事の活力アップにつなげてください。

当日は、ストレスチェックの実施と分析方法&職場の環境改善方法のヒントをご提案します。

日 程

【紀南会場】：2022年10月17日（月）13:00～16:00
ガーデンホテルハナヨ(田辺市文理2丁目36-40)

【和歌山会場】：2022年10月18日（火）13:00～16:00
和歌山商工会議所(和歌山市西汀丁36)

講 師

依藤 由香（よりふじ ゆか）氏

(株)NTTマーケティングアクトProCX ビジネスマナー主任講師
(ユーザ協会 電話対応コンクール2017年度全国大会審査員、電話対応技能検定S級講師<指導・試験官>)



内 容

I メンタルヘルスについて考える

- ・ ストレスの気づきとセルフケアの重要性
- ・ ストレスの要因となるもの
- ・ 様々なストレス反応(行動面、身体面、心理面)
- ・ ストレスを生みやすい思考のタイプ
- ・ ストレスとうまくつきあう

II 職場でのコミュニケーション

- ・ 思いやりのある伝え方
- ・ ストロークの交換

質疑応答

参加費

- ・ ユーザ協会和歌山支部会員様 **無料**
- ・ 一般の方 1名3,300円(税込)

定 員

各日程 10名 先着順、定員になり次第締切

申込方法

裏面にある参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXをお送りいただくか
ユーザ協会和歌山支部HP

<<https://www.pi.jtua.or.jp/wakayama/>> よりお申込み下さい。

申込締切

2022年10月3日（月）

なお、新型コロナウイルス感染拡大状況に応じて、中止する場合がございます。

お問合せ

(公財)日本電信電話ユーザ協会 和歌山支部

T E L : 073-432-7788 F A X : 073-432-7800



FAX送信先：(公財)日本電信電話ユーザ協会
和歌山支部

受付FAX番号：073-432-7800



メンタルヘルス・コミュニケーションカアアップセミナー
参加申込書

事業所名								
区分	ユーザ協会会員			一般				
連絡責任者	部署			電話番号				
	役職			FAX番号				
	氏名			メールアドレス				
A（紀南会場） 2022年10月17日（月） ガーデンホテルハナヨ								
B（和歌山会場） 2022年10月18日（火） 和歌山商工会議所								
↓参加希望会場に○をつけていただき、参加者氏名をご記入下さい。								
希望 コース	A・B	フリガナ			A・B	フリガナ		
		氏名				氏名		
	A・B	フリガナ			A・B	フリガナ		
		氏名				氏名		
	A・B	フリガナ			A・B	フリガナ		
		氏名				氏名		

※お客様の個人情報は、本セミナーの参加申込受付処理及び今後のセミナー等の案内以外には使用いたしません。