

若手社員の定着・早期離職防止対策セミナー

育成者のためのメンタルヘルスマネジメント

# 自分も後輩も心身の健康を保ち パフォーマンスを発揮するために

しごとで力を発揮するためには、自分自身も後輩もストレスとうまくつきあい、心身を健康に保つことが欠かせません。自分自身にも後輩のサポートにも役立つ、メンタルヘルスの基本とケアのポイントを学びましょう。

1 **3月6日** 2025年 **木**

13:30 ▶ 16:30

- ・メンタルヘルス対策の基本
- ・ストレスの基礎知識とストレス対処法
- ・自分のストレス傾向を知ってセルフケアに役立てる

2 **3月13日** 2025年 **木**

13:30 ▶ 16:30

- ・これだけは知っておきたい「ラインケア」
- ・若手のストレスと育成者のストレスの相違
- ・ラインケア実践のポイント

- ◆ 対象 : 都内中小企業に在職中の若手社員の育成担当者の方（現場OJT担当者、研修担当者等）
- ◆ 定員 : 20名（予約制）
- ◆ 参加方法 : オンラインLIVEセミナー ※zoomを使用（カメラON、音声ON）
- ◆ 申込方法 : 東京しごとセンター多摩ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/> 「事業所の皆様」のページまたは二次元コードからお申込みください。
- ◆ 申込期間 : 3月4日（火）14：00まで ※定員に達した場合は受付を終了いたします。



## お申込のお願い

- 2日間のご参加をお願いしております。1日のみ参加ご希望の場合はご相談ください。
- 本研修は企業様からのお申込みのみとなります。個人によるお申込みはご遠慮ください。
- このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシー（ホームページ記載）に同意した方のみ参加できます。

## 事前準備のお願い

- 参加が決定しましたら「参加決定通知」「受講案内」をお送りします。届かない場合はご連絡ください。
- 受講に必要なデバイス(PC・スマートフォン)及び通信料はご自身のご負担となります。
- LAN接続、Wi-Fi等、安定的な通信環境でのご利用をお勧めします。
- おひとり1台のデバイスでの参加をお願いしています。難しい場合はご相談ください。

【お問合せ】東京しごとセンター多摩

TEL : 042-521-6763 (受付時間: 月曜～金曜 9:00～20:00 土曜 9:00～17:00)

Mail : [stama-company@os.persol-bd.co.jp](mailto:stama-company@os.persol-bd.co.jp)

