



「ニューノーマル時代の ストレスマネジメント、メンタルヘルス」

オンライン研修

2021年

1|25月 | 13:00～17:00

拝啓

寒冷の候 会員の皆様方には益々ご隆盛のこととお慶び申し上げます。
この度、「ニューノーマル時代のストレスマネジメント、メンタルヘルス」オンライン研修を開催する運びとなりましたのでご案内申し上げます。
本研修は、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びます。
尚、新型コロナウイルス感染防止の観点から、オンライン研修方式のみの開催となっております。
ご多忙の折とは存じますが、是非この機会をご活用いただきますよう、何卒、宜しく願い申し上げます。

敬具

開催方式

Web会議システム「Zoom」

* Zoomご参加には、マイク・カメラ・スピーカー機能が必要です。

Zoomシステム要件
<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>

参加費

無料

対象者

主任層（関西支部会員様限定）

定員

24名様

(定員になり次第締め切り)

お申込

日立ITユーザ会のコミュニティサイトよりお申し込みください。

* 先着順といたします。

※裏面ご参照

研修概要

コース
概要

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びます。

内容

1. オリエンテーション
2. マネジメントにおけるストレスマネジメントの重要性
3. メンタルタフネスを生み出す心の栄養
4. 健康な職場づくりの為のメンタルヘルスマネジメント
5. 研修のまとめ・質疑応答



お問合せ

日立ITユーザ会 関西支部 事務局

担当：藤本、福岡、本目

TEL：070-4379-5178

E-Mail：kansai.hitachiituser.ey@hitachi.com

参加申込について

ご参加は、日立 IT ユーザ会ホームページ「コミュニティサイト」からお申込ください。

<https://www.it-user.hitachi.co.jp/>

☆お申込にはコミュニティサイトへのユーザ登録が必要です。

☆ID、パスワードをお忘れの場合は、下記担当者までご連絡ください。

日立ITユーザ会 コミュニティサイト



関西支部ページ



- 関西支部ページの「お知らせ」よりイベント詳細ページ最下部の「参加申込へ」お進みください。

日立ITユーザ会 関西支部 事務局 藤本、福岡、本目

TEL : 070-4379-5178

E-Mail : kansai.hitachiituser.ey@hitachi.com