



Panasonic
メンタルヘルス講習
～ セルフケアから始めよう ～

日 時

2013年2月19日 15:00-16:30

場 所

パナソニック(株) AVC ネットワークス社

講 師

大阪彩都心理センター

代表 竹田伸子 (臨床心理士)

<http://saitokodomo.com/>

内 容

企業を取り巻くメンタルヘルスの現状と現場の声

セルフケアとは

ストレスに気づく

ストレス対処法「認知・感情・行動」

ストレスに負けない脳を作る

ストレスに負けない自分を作る

年齢層別対処法



所 感

今年度7回目の講習。この日の参加者は、150名を越えた。