2015年度

あさかストレスケアセンター主催

働く世代向け研修会を開催します！

あさかストレスケアセンターでは、働く方々を対象に様々なテーマをもとに研修会を開催していくこととなりました。皆さまのご参加をお待ちしております。

開催場所 あさかストレスケアセンター　郡山市朝日三丁目5-16　イルチェントロあさかビル4F
※駐車場に限りがございますので、予めご了承ください。

申込方法 http://asaka.cc/　Web申込み　好評受付中！
Web申込み、または申込書に必要事項ご記入の上、FAXでお申込みください。

お問合せ TEL　024-927-5081　FAX　024-927-5082

子育て世代向け

開催テーマにより対象者が異なりますのでご注意ください。

回数	開催日	時間	研修テーマ	内容	料金	定員
第1回	7月26日（日）	13:30-15:30	家族とより良いコミュニケーション	家庭での生活が仕事をする上での基盤となることから、家族とのコミュニケーション技術を習得して、家族関係のみならず職場においてもパフォーマンスを高めるためのコミュニケーションのポイントを学びます。	3,000円（資料代、消費税込）	20名※

※お申込みが10名未満の場合は、開催を延期する場合があります。予めご了承ください。

人事・労務スタッフ向け

回数	開催日	時間	研修テーマ	内容	料金	定員
第2回	8月3日（月）	18:30-20:30	職場で活かせる！ストレスチェック講座	企業における従業員のストレスチェック実施が義務化されます。その考え方と実施にあたっての留意点など、調査の手順や職場の評価方法についてわかりやすく解説します。	無料	20名※

※お申込みが10名未満の場合は、開催を延期する場合があります。予めご了承ください。

ビジネスパーソン向け

（管理職、一般職、非正規雇用など全ての労働者が対象）

回数	開催日	時間	研修テーマ	内容	料金	定員
第3回	8月22日（土）	18:30-20:30	セルフケア～こころのメンテナンス～	ストレスと上手につき合えるように、ストレスの基礎知識をもち、自分のストレス反応を整理します。そして、日頃から手軽に行えるストレッチや呼吸法、リラクセーション、ものごとの捉え方といった対処法を体験します。	3,000円（資料代、消費税込）	20名※
第4回	9月28日（月）	18:30-20:30	働きやすい職場環境を考える～ハラスメントのない職場づくり～	こころの病のきっかけともなり得るハラスメント。今回は、職場で問題となることが多いパワーハラスメント、セクシュアルハラスメントについて学び、さらに相談を受けた際の対応ポイントについて習得します。	3,000円（資料代、消費税込）	20名※
第5回	11月8日（日）	13:30-15:30	メンタルチェック講座～エゴグラム～	エゴグラムという心理テストを用いて、日頃の自身の傾向を見直し、自己理解・他者理解を深めることにより、コミュニケーション能力の向上を図ります。	3,000円（資料代、消費税込）	20名※
第6回	11月28日（土）	18:30-20:30	ビジネスの現場で求められるアサーションコミュニケーション	自分と相手を大切にしながらWIN-WINの関係を実現するコミュニケーション・スキルである「アサーション」研修のビジネス版基礎コースです。	3,000円（資料代、消費税込）	20名※

※お申込みが10名未満の場合は、開催を延期する場合があります。予めご了承ください。

FAX送信

2015年度

参 加 申 込 書

ASCC記入欄

［あさかストレスケアセンター働く世代向け研修会］

FAX 024-927-5082

日　程 ☑をご記入ください	☐ 第1回　7月26日（日）13時30分～	☐ 第4回　9月28日（月）18時30分～	
	☐ 第2回　8月　3日（月）18時30分～	☐ 第5回　11月8日（日）13時30分～	
	☐ 第3回　8月22日（土）18時30分～	☐ 第6回　11月28日（土）18時30分～	
フリガナ 参加者名		年代	☑をご記入ください。 ☐10代　☐20代　☐30代 ☐40代　☐50代　☐60代
フリガナ 事業場名		フリガナ 所属部課	
日中連絡先 受講票送付先	☐勤務先　☐自宅　☑をご記入ください。 自宅に☑をご記入の方は、上記事業場欄の記入不要。日中に連絡がとれる電話番号をご記入ください 〒　　－ TEL　（　）　／FAX　（　）　／メールアドレス　@		
職　種	☑をご記入ください。 ☐事業主　☐産業医　☐衛生管理者　☐人事労務担当者　☐会社員　☐主婦　☐学生 ☐その他（　）		
メンタルヘルスレター登録について	ご記入いただいた個人情報につきましては、申込みをいただいた研修会の的確な提供のため使用するほか、当センターが実施する各種研修会の案内、その他情報の提供に利用することがあります。個人情報の二次利用について該当する方へ☑をご記入ください。 ☐ 登録する　☐ 登録しない		

●参加申込書到着後、当センターよりFAXまたはメールにて「申込受付のご連絡」を送付いたします。
「申込受付のご連絡」では、受付番号・参加費・参加費入金先・入金期限・指定駐車場のお知らせをいたします。
●参加費は、原則として研修会開催日1週間前までにお振込みください。
●銀行振り込み手数料はご負担をお願いします。
●銀行発行の振込受領書をもって領収書に代えさせていただきます。なお、別途領収書が必要な方は、ご連絡ください。
●参加取り消しの場合は必ず問い合わせ連絡先へ（TEL024-927-5081）ご連絡下さい。参加費お振込みの有無に関わらず、研修会開催日を含み7日前～前日までは参加費の30%を、開催日当日以降は参加費全額をキャンセル料として申し受けますのでご了承ください。
なお、返金の振込手数料はご負担願います。
●開催後のご返金は如何なる場合でもお断りしておりますので、ご了承ください。
●定員になり次第、受付は終了いたします。予めご了承ください。