

はたらくをサポートする講座

「心を整える」～メンタル術編～

参加者募集

はたサポに集まれ！

働いている方をサポートします。 心を整える～メンタル術編～

「職場の人とうまくいかない…」 「どうしてみんな、わかってくれないんだろう」 「もっと気持ちを楽に働けないのかな」 等々、様々な悩みをもって働いている皆さん！ ぜひ、お集まりください。

働く時間は、1日の多くの時間を費やします。だからこそ、どう働くかは、自分次第。自分を大切に、安心して働くスキルがあるのです。

講座は1時間。残りの1時間は、ゆる～く、明るく「お疲れ様共有」をしませんか？

講座内容（仙台・石巻共通）

- 第1回 考え方には、クセがある！
- 第2回 ヤル気はコントロールできる
- 第3回 つらい時の行動の変え方
- 第4回 イラっとした時の上手な対応
- 第5回 1人でできる、問題解決

【参加対象者】

在職者の方で、以下の①②どちらかに当てはまる方

- ① 39歳位までの在職者で、働く悩みがある方、セルフ・メンテナンスを取り入れたい方
- ② 従業員のメンタルヘルスマネジメントに携わる方や、支える立場にいる方。（②の方も、1人の在職者として参加します）

【仙台開催 日時】

木曜日 18:30-20:30

- ① 6/1、②6/15、③6/29、④7/13、⑤7/27

【定員】 15名 参加費無料

【場所】 認定NPO法人Switch

【住所】 仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602



【石巻開催 日時】

金曜日 18:30-20:30

- ① 6/9、②6/23、③7/7、④7/21、⑤8/4

【定員】 15名・参加費無料

【場所】 石巻NOTE

【住所】 石巻市鑄銭場8-23 日和ビル3階—A



ひとの
ときを、
想う。 JT

場所の詳細は、法人ホームページ <http://switch-sendai.org/access/> でもご確認いただけます。

お車で越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

■ 申込方法 申込受付は **5月1日**より開始します

- ① FAX⇒このフォームにご記入の上、送信ください
- ② メール⇒ メールの方は、info@npo-switch.orgまでメール下さい。
【件名】に「はたサポ参加申し込み」と記入。
【内容】に、下記①～⑥までの事項を記載して送信下さい。

■ お問合せ : メールにてお気軽にお問い合わせください。
info@npo-switch.org はたサポ担当 : 小野まで

■ 定員に達し次第、募集終了とし、各自へご連絡します。全回参加の方を優先します。
1週間前になっても連絡が入らない場合は、お問い合わせください。

参加における留意事項

- 参加者には、アンケートをご記入いただきます。
- 個人情報に関しては、本件のみに使用し、助成先への報告等には個人名等の情報はふせますので、ご安心ください。

【★別枠：有料個別相談】 在職者の方のお悩みについて、個別にご相談を承ります。
料金：1回3000円 (1時間程度・現状整理、情報提供、問題解決のための助言等)
有料相談方法：メールinfo@npo-switch.org、もしくは電話(022-762-5851 Switch本部)にて
有料相談希望の旨、ご連絡ください。

参加申し込みフォーム *送信票不要です。このままお送りください。

FAX送信先：認定NPO法人Switch

FAX番号：022-762-5853

① 氏名 (ふりがな)	
② 年齢・性別	歳 / 男 ・ 女
③ 電話番号 (連絡先)	
④ メールアドレス	
⑤ 参加希望場所	仙台 ・ 石巻
⑥ その他	単発受講希望 等々、その他ご記入ください

この事業は、認定NPO法人Switchが、「2017年度 J T N P O 助成事業」をうけ実施します。

認定NPO法人Switchは、働く・学ぶを通して多様性社会の実現を目指します。

実施法人：認定NPO法人Switch 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3東口鳳月ビル602 電話：022-762-5851