平成２９年度「ヘルスアップセミナー　心のセルフケアコース」実施要綱

１　目　的

組合員を対象にメンタルヘルスに関する基本的な正しい知識を学び、心の健康度の向上を図る。

２　主　催　　公立学校共済組合香川支部

３　対象者　　組合員

４　定　員　　１２０名

５　講　師　　株式会社　カイテック

６　実施日･時間･会場

平成２９年８月７日（月） １０:００～１６:００

綾歌総合文化会館アイレックス「小ホール」 丸亀市綾歌町栗熊西1680

電話0877-86-6800

７　日　程

|  |  |
| --- | --- |
| 時　間 | 内　　　容 |
| ９：３０ | 受　　付 |
| １０：００ | あいさつ |
| １０：１０ | 【体験】メンタルタフネスセミナー  心と体の両面に働きかけ「折れない職員」を育成するプログラムです。  一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。  心を調える：ストレスを成長の糧にできる心づくり  　　　　　　認知修正スキル  体を調える：ストレスに負けない体づくり  食事スキル、休養スキル、呼吸スキル、運動スキル  出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、パフォーマンス向上におすすめです。  ※グループになっての体験になります。 |
| １２：００ | 昼　食　・　休　憩 |
| １３：３０ | 【体験】脳と体のリフレッシュエクササイズ  シナプソロジーを活用し脳を活性化します。肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する眼精疲労の予防を体験できます。 |
| １４：３０ | 休　　憩 |
| １４：４５ | 【運動】ヨガでリラックス  アロマの香りの中で気軽にできるヨガのポーズをとり、身体を動かすことの良さを体験することができます。運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学べる運動プログラムです。  ※椅子を使った運動になります |
| １５：４５ | アンケート記入 |
| １６：００ | 閉　　会 |

※時間・内容は変更になる場合があります。

８　その他

(1)　昼食は、各自でお願いします。