

# 2024年11月18日(月)実施

## 【オンライン/東京主催】

# メンタルヘルス研修 -3時間コース-

★時間 14:00~17:00

★形式 オンライン(zoom使用)

★受講料 おひとりさま¥30,000(税別)



※10月28日(月)メンタルヘルス研修【人事・研修企画担当者向け】をご受講の企業様のみ「おひとりさま¥27,000(税別)」でご提供



日頃、働く上では風邪や怪我の予防は気をつけている方が多いと思いますが、  
こころ(メンタル)についてはいかがでしょうか？

本研修では、メンタルヘルス・ストレスに関する知識を学び、理解すること、さらに、自身のストレスをコントロールするためのセルフケアやリラクゼーションをお伝えします。

## プログラム

- ストレスを理解すること
- 4つのメンタルヘルスケア
- 自身のストレスをコントロールする(セルフケア、リラクゼーション)

【お問合せ】アール&キャリア事業部 サービス受託・教育担当：小俣・山本



03-6267-1736 (部署直通)



tokyoseminar@iing.co.jp

- 受講規程
  - \* 受講の機器は受講側でご準備ください。
  - \* 録画・録音等をご遠慮ください。
- お申込方法     ホームページ・営業担当者または事務局へメール・電話のいずれかよりお申込みください
- 申込事項
  - \* 受講申込書にてお申し込みの場合は、上記メール宛にお送りください。
  - \* 開催確定後、請求書の郵送と受講案内書（会場地図）をご案内いたします。
  - \* 受講料は各講座の開催日10日前までに、指定銀行口座にお振込ください。
  - \* 受講予定者のご都合が悪くなった場合は、下記のとおりキャンセル料を申し受けます。

<キャンセル料金>

  - 開催日10日前から前々日 … 受講料の30%
  - 開催前日および開催当日 … 受講料の全額

HPから申込み↓



<https://www.r-career.co.jp/seminar/>

【お問合せ】アール&キャリア事業部 サービス受託・教育担当：小俣・山本



03-6267-1736（部署直通）



tokyoseminar@iing.co.jp

アイング公開セミナー受講申込書

受講申込 研修名	<b>【オンライン/東京主催】メンタルヘルス研修-3時間コース-</b> <b>2024年 11月 18日（月） 14：00～17：00</b>		
御社名			
御住所	〒	-	
御連絡先	TEL:	-	-
	FAX:	-	-
	Email		@
申込 責任者	部署	御氏名	
受講者数	名（受講料合計		円）

\* 上記受講規定をご了承のうえ、太枠内の必要事項をご記入ください。 \* 記入欄が足りない場合は、同書式にて別紙御記入の上お申し込みください。  
 ・ 上記個人情報、セミナーの実施・運営（名簿作成・アンケート集計・参加費の入金管理等）、セミナーの情報提供など弊社の提供する研修に関する範囲以外の目的では利用いたしません。  
 \* 申込責任者および受講生の方には今後ご案内等をお送りする場合がございます。