

公開講座

～大切な人をあなたが救う～

あなたに出来るメンタルサポート

- 開催日 2022年5月17日(火) 13:30～17:30
- 会場 近鉄百貨店上本町店 11階 Kサポートセミナールーム
(大阪市天王寺区上本町 6-1-55)
- 受講料 おひとり様 8,800円(消費税込み)

講座について

あなたの大切な人で、最近元気がない方はいらっしゃいませんか？

友人、同僚、家族として、苦しんでいる方にどのように考え、何をアドバイスしたらいいのか迷う声が多くなっています。

不安が蔓延する今の状況で、多くの方が医療機関や薬局に頼っています。

しかし、そうなる前に、あなたのサポートがあれば、解決方法が見えてきます。

この研修では、そのような知識と接し方を知りたい方におすすめします。

※申込人数が研修実施に必要な人数に達しない場合は、やむを得ず講座を中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。(最少催行人数4名)

講師

株式会社日本コアパーソン支援ネットワーク

取締役 浅野 薫

研修プログラム(4時間コース)

1. うつやメンタルダウンの原因

- (1) 通常の悩みとメンタルダウンの違い
- (2) 他罰的/自罰的：身体と心の相関関係
- (3) メンタルダウンになる3つの原因
- (4) メンタルダウンの諸症状

2. チェックリストでわかるメンタルダウンプロセス

- (1) 前兆と対処法
- (2) 初期症状と対処法
- (3) 中度以降の症状と対処法

3. メンタルダウンになりやすい習慣的思考

- (1) 決めつけ型「二極的思考」

- (2) 運命先読み型「破局的思考」

- (3) 拘束型「べき思考」

- (4) 不安共存型「マイナス思考」

- (5) 承認依存型「自己不信思考」

- (6) 背負いすぎ型「他者不信思考」

4. 周囲ができるサポート

- (1) サポートする側の心構え

- (2) 効果的な対話/NGな対話

- (3) アドバイスの仕方のポイント

- (4) 専門機関の選び方

- (5) お薬との付き合い方

- (6) 家庭でのサポート

5. 人生って何だろう

お申し込みについて

1. お申し込み方法

① 下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Kサポート教育研修事業部へFAX・郵送、またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。

(ただし7日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06-6776-9779)

② 参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。

中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

2. 受講料のお支払いについて

① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。

7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。

② 受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。

振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。

キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒543-8543 大阪市天王寺区上本町 6-1-55 近鉄百貨店上本町店 11 階

株式会社 Kサポート 教育研修事業部 公開講座受付係宛

TEL : 06-6776-9779 FAX : 06-6772-7100

<http://www.platz-kks.co.jp> (インターネットからもお申し込みいただけます)

「あなたに出来る メンタルサポート」5月17日(火) 参加申し込み書

(フリガナ) 会社名		TEL.	() -
		FAX.	() -
所在地	□□□-□□□□	(フリガナ) お申し込み責任者	
		所属・役職	
ご参加者氏名 (フリガナ)	所属・役職	◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。 1.パンフレット(郵送・設置) 2.ご友人・知人の紹介 3.弊社ホームページ 4.弊社社員()の紹介 5.近鉄百貨店 外商本部の紹介 6.その他() ◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、 ①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内 に限って使用させていただきます。 ②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要	