

メンタルタフネスセミナー

を開催します！

「メンタルタフネス」とは、「ストレスとうまくつきあい、ストレスが生じるような状況にあっても、常に自分を『良い状態』にしておくための技術」です。

その「技術・スキル」は、トレーニング次第で誰にでも身につけることができ、どんな性格であっても関係なく鍛えることができます。

「メンタルタフネス」を向上させ、気持ちよく日々の仕事に取り組めるよう、この機会にぜひセミナーにご参加ください。

日 時 令和3年6月16日（水）

午後1時25分から午後3時45分まで（午後1時受付開始）

場 所 高松市福岡町二丁目3番4号

ホテルマリパレスさぬき2階「瀬戸」

対 象 者

組合員、香川県市町村職員互助会の学校共済会員及び各所属所における職員の健康管理担当者

実施内容

「ストレスに負けずにパフォーマンスを発揮できる自分を手に入れる」

1. ストレスについて理解する。
2. ストレスを生む認知をかえることで、ストレスとなる出来事を成長の糧にする力を身につける。
3. ストレスを受け止めることができる体の状態を手に入れる。

（予定であり内容が変更となる場合があります）

※ ストレッチ等の身体を動かす動作がありますので、動きやすい服装でお越しください。パンツスタイル、伸びる素材の服装が理想です。

そ の 他

令和2年度中の特定健康診査等の結果において、特定保健指導の該当となった方がご出席いただいた場合には、記念品を進呈します。

所属所の締切日までに共済組合事務担当課までお申し出ください。

お問い合わせ先 / 所属所の共済組合事務担当課または共済組合保険健康課

(TEL 087-851-6769)

香川県市町村職員共済組合