

# 様々なニーズに合わせた メンタルヘルスセミナーを実施します。

メディックス・ハートサポートは企業のメンタルヘルス支援が専門です。  
経験豊富なスタッフが講師を務めます。

ストレス予防・対処

コミュニケーション向上

不調者対応について

ハラスメントの予防対策

職場復帰の対応について

ストレスチェック結果活用

新入社員研修、管理職研修の一環として、また入社3年前後の従業員フォローアップや社内担当者のスキルアップとしてもご活用いただけます。

少人数(7名まで)のセミナーを特別価格で実施中!

## セミナー受講者のご感想

- ❖ 「メンタルヘルスについては初めて学ぶ内容で興味深かった。」
- ❖ 「ストレスとの付き合い方がわかった。」
- ❖ 「リラクゼーションの体験ができてよかった。」
- ❖ 「セルフケアの大切さがよくわかった。自分の職場でも広めたい。」
- ❖ 「ネガティブな考え方をするクセの改善策を学べた。」
- ❖ 「心と身体の管理を意識していきたいと思った。」
- ❖ 「話し方、言葉の選び方などのコミュニケーションのコツを学ぶことができ、仕事に役立てたいと思った。」
- ❖ 「良い職場にしていくためのツールを得ることができた。」
- ❖ 「今まで漫然とストレスチェックの分析結果を見ていたが、説明を聞いて新たな発見があった」
- ❖ 「ストレスチェックの職場診断結果で『見える化』できたことがあり、今後の職場改善に役立てたい。」
- ❖ 「学んだことを今後の仕事に活かしたい」

…などのご感想をいただいております。

Q.セミナーの内容は理解できましたか?

理解できた  
97.5%

オンラインでの対応も可能です

## お問い合わせ

笑顔あふれる職場づくりをお手伝い



メディックス・ハートサポート

- ・会社のメンタルヘルス対策をサポート
- ・こころの専門家が対応
- ・個人情報の管理も安心 (プライバシーマーク取得)

一般財団法人広島県集団検診協会  
健康増進課 ハートサポートチーム

☎ 082-248-4124

✉ heart@mdx-h.or.jp

<https://www.mdx-h.or.jp/heart-support/>

従業員の皆様の「こころと体」の健康維持・向上に  
関するサービスを展開しています。お気軽にお問い合わせください。