

講座名

心を整え、心をセルフケアする技術とは
メンタルコントロール

講師

鈴木美和(新潟労働衛生コンサルタント事務所)

開講日

2017年11月24日(金)

時間

13時半～17時

会場

森の共育実修所「点塾」

目指す受講後の姿

- ・心をケアし、整える方法について、知識と実践力が身につきます。
- ・逆境力(レジリエンス)を高め、イキイキとした自分に近づけます。

講座の概要

講義「心を整えるセルフケア」
実習「心の状態が体に及ぼす影響」など

講座のねらい

ストレスは常に私たちの身の回りにあり、私たちの心を揺るがします。5人に1人はうつにかかると言われるほどストレスフルな現代社会ですが、その中でもしなやかに強く生きていきたいものです。本講座では、ストレスとの向き合い方、心をケアする方法、人生の荒波を越えてイキイキと生きて行くための心について学びます。

講座の形式

- 講義 グループワーク 個人ワーク
 事例研究 その他 ()

受講の対象

どなたでも

受講の注意事項

参考文献

備考(当日の持ち物など)