

受講対象

WLB-5 ワークライフ学部

未経験者 実務者 どなたでも

心を整え、心をセルフケアする技術

## 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 10月19日（金） 13:30~17:00（開場 13:00）

会場 森の共育実修所「点塾」 新潟市中央区長潟 3-6-2 TEL025-286-8444(研修時のみ)

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、生き生きとした自分に近づけます。

講座概要

講義「心を整えるセルフケア」「人生100年時代の健康設計」  
グループワーク「これからを語る」

●参考文献／

講義 グループワーク 個人ワーク 事例研究  
その他（ ）

講座のねらい

近年少子高齢化や人口減少の問題が叫ばれ、働き盛り世代は仕事と子育てや介護をどう両立していくかは大きな課題となっています。また、ロボットやAIによって自分の仕事や生活がどう変化していくのでしょうか。こんな激動の時代、私たちがこの波を乗り越えこの先も自分らしく生きていくためには何が大切なのかを、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

注意事項

（当日の持ち物など）