

講座番号 : 根っこの共育

シラバス : ストレスとうまく向き合うための心のケア

講師 : 鈴木美和(新潟労働衛生コンサルタント事務所)

日程 : 2016年11月13日(日) 13:00~16:30

目指す受講後の姿

心をケアし、整える方法について、知識と実践力を身につけます。逆境力(レジリエンス)が高まります。心が強い自分になるだけでなく、イキイキとした自分にも近づけます。

講座の概要

セルフケアに関する内容です。講義のほか個人ワークやグループでの対話を通して学びます。

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。

受講の注意事項

特になし

参考文献

備考

開催場所 : 森の共育実修所 点塾

定員 : 20名