

令和5年度職場環境改善研修事業

対人援助に効く

心の免疫力を高めるワークショップ

受講料
無料

援助職が避けて通れないストレスと上手に距離をとるための方法として、「心の免疫力」を高めるワークショップを楽しみます。

心の免疫力は、8つの力によって基礎づけられますが、今回はそのうち7つを取り上げてみましょう。

前編

令和5年5月16日(火)
13時30分～16時30分

- ・ストレスの原因とのかかわり方を変える
- ・自分のストレスのサインを知る
- ・充電レパトリーを増やす
- ・考えの幅を広げる
- ・リラクセーションをマスターする

後編

令和5年11月14日(火)
13時30分～16時30分

- ・角を立てずに言いたいことを言う
- ・怒りとうまくつきあう
- ・問題を解決する力を養う

講師

鳥取大学大学院医学系研究科 臨床心理学専攻
教授 竹田 伸也 氏



開催方法、申込方法については要項をご覧ください。

※どちらかだけの参加も可能です。

ワークショップを存分に体験して、「心の免疫力」を高め、これから激変する社会に備えましょう!