

レジリエンス・ベーシック研修Ⅱ

～心の回復力を高めるためのストレス対処法を考える～

今回のレジリエンス・ベーシック研修は、産業カウンセラーが活動現場や支援ボランティアとして、活動を継続していくために必要なセルフケアを学ぶことを目的としています。ストレス対処については、脳疲労の観点から呼吸法やマインドフルネスを活用して自分に合った対処法を考えていきます。また、ソーシャルディスタンスを保ったグループワークを交え、箱庭療法をモチーフにした自由に語る体験をします。

[日 時]

2020年 **10月17日**(土)

13時30分～16時30分

[会 場] 青少年プラザ宮崎
(宮崎市神宮東1-2-27)

[定 員] 20名(最少催行人数10名)

[対 象] 当協会会員
※資格の有無は問いません。

[受講料] 3,000円(税込)

[学習ポイント] 3ポイント付与

※この研修は「みなし資格登録更新研修」には該当しません

[締切日] 10月9日(金)

[申込方法]

- ①会員マイページよりお申し込みください。
- ②会員マイページからのお申し込みが難しい方は、宮崎事務所へお問い合わせください。
- ③いずれの申込方法においても、受講料を事前にご入金いただき、申込と入金そろった時点で受講確定となります。

[問合せ・申込先] (一社)日本産業カウンセラー協会九州支部 **宮崎事務所**

T E L : 0985-29-7200 メール : miyazaki@ counselor.or.jp

●●● 講師プロフィール ●●●

講師：工藤 智徳(くどうともりの) 氏
・産業カウンセラー
・産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員
(宮崎産業保健総合支援センター)
・元NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター 所長

感情処理や交流分析(TA)、人格適応論、愛着のカウンセリングを用いた内面から変わる心理カウンセリングや社員教育や組織開発を企業(官公庁)・教育・地域の現場で実施。

