

攻めのエイジングを目指すための ウェルビーイング・セミナー

@池袋養生塾

先着申込15名限定

- レジリエンス・ワークショップに続く、中島講師セミナーの第2弾
- 豊かな高齢期を迎えるために、あなたの **ウェルビーイング（よい生き方、心身ともに健康な生き方）** を考えてみませんか？
- 本セミナーでは、**ポジティブ心理学**を応用したワーク（演習）を通じて、自分らしさを見つけ、**ポジティブに生きるための「こつ」**を共に学びます。

ポジティブに生きる7つの「こつ」

- ◆ 自分の気持ちに気づいて大切にす
- ◆ 心と体のつながりを知って健康を保つ
- ◆ 自分の強みに気づいていかす
- ◆ やる気を引き出す
- ◆ 失敗や困難を乗り越え立ち直る
- ◆ 人間関係を豊かにする
- ◆ 自分なりの「しあわせ」をみつける

日程：2019年9月7日（土） & 10月20日（日）

日程（全2回）	主な内容
第1回 9月7日(土) 午前10:00～12:00	ネガティブ感情とポジティブ感情 役にたたない「思い込み」 自分の「強み」を活かす
第2回 10月20日(日) 午前10:00～12:00	人間関係を育てる 自分なりの「しあわせ」 レジリエンスを高める

会場：IKE・Biz（池袋 としま産業振興プラザ）

参加費：1回2000円（NPO会員は1000円）

開催最低人数：10名（開催1週間前8/31までに、お申込が10名に満たない場合は中止又は別日程でのご案内となります）

講師：中島 明子

- 人事・福利厚生コンサルタント、社会保険労務士
- 日本ポジティブ心理学協会(JPPA)認定レジリエンス・トレーナー
ポジティブサイコロジースクール認定レジリエンス・トレーニング講師
- 共著 「職場のストレスチェック実践ハンドブック」（創元社）

お申込・問い合わせ連絡先：NPO法人帯津良一 場の養生塾 in 池袋 代表篠崎まで
TEL 049-293-1714 / FAX 048-610-8305 / MAIL info@ba-youjyo.com