

職場における こころのスキルアップトレーニング

主催 一般財団法人 北陸予防医学協会

ものごとの考え方や受けとり方のくせを知って、気持ちを楽にさせる心理療法の一つに認知行動療法があります。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないこころの状態に追い込んでいくのですが、この療法はさまざまな視点からバランスのとれた考えをみつけてストレスに上手に対応できるこころの状態をつくっていきます。今回は認知行動療法の第一人者である、国立精神・神経医療センター 大野 裕 先生をお招きし、気持ちや行動をコントロールし組織や個人を元気にする職場のメンタルヘルス対策のヒントをお話しいたします。

開催要項

日時: **2月28日**(金) **14:00 ~ 16:00** (開場13:30)

会場: アイザック 小杉文化ホール ラポール まどかホール

講師: 独立行政法人国立精神・神経医療センター認知行動療法センター
大野 裕 先生



(大野 裕 先生 プロフィール)

1950年 愛媛県生まれ
1978年 慶応義塾大学医学部卒業
コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部留学
慶応義塾大学教授
2011年 独立行政法人国立精神・神経医療センター センター長

お申込書(FAX送信)

お申込み先: FAX 076-436-1240 応募締切: 2月7日(金)

お問合せ: 一般財団法人北陸予防医学協会「健康セミナー」係 TEL 076-436-1281
URL: <http://www.hokurikuyobou.or.jp>

団体名			業種	労働者数(事業場単位)
所在地	〒		電話番号	
所属部署				
氏名				

セミナーのお申込みは、本用紙に必要事項を記入の上、上記のお申込み先までFAXください。
会場の都合上、応募多数の場合には先着順とさせていただきます。
ご記入いただいた個人情報については、健康セミナー参加の確認や、セミナーに関するご連絡のためにのみ使用いたします。