

リスクリング講座 人材育成講座しなやかな心を育む

—自分を大切にしていますか？—

自分と向き合い、整え、立て直す。しなやかに働き続けるための力を育む講座です。

3テーマ、全部でも1つでも受講OK！

1 よりよく生きる力×ウェルビーイング

日時： 10月3日(土) 9：00～12：15

開催方法： オンライン 募集人員： 25名程度

受講料： 5,000円(税込) 申込期限： 9月17日(木) 9:00

2 自分を整える力×ウェルビーイング

日時： 10月24日(土) 9：00～16：30

開催方法： 対面 募集人員： 30名程度

受講料： 10,000円(税込) 申込期限： 10月13日(火) 9:00

3 自分を立て直す力×ウェルビーイング

1日目： 11月7日(土) 9：00～12：15

2日目： 11月28日(土) 9：00～16：30

開催方法： オンライン/対面 募集人員： 25名程度

受講料： 15,000円(税込) 申込期限： 10月26日(月) 9:00

内容につきましては裏面をご覧ください

▼ 申込はこちら ▼

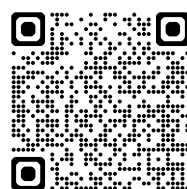
対象：保健・医療・福祉関連の業務に従事している方

または従事した経験がある方

会場：神奈川県立保健福祉大学実践教育センター

申込方法：当センターホームページからお申込みください。

先着順のため
お申込みは
お早めに！



人材育成講座 しなやかな心を育む プログラム

テーマ	日程	時間	内 容	講 師	方 法
よりよく生きる力	10/3 (土)	9:00 ～ 10:30	【講義】 ウェルビーイングを知る ・ウェルビーイングとは何か ・幸福と働き甲斐の科学 ・心理的安全性と「つながり」の力 ・組織・社会がウェルビーイングを重視する理由	武蔵野大学 ウェルビーイング学部 教授 保井 俊之 氏 	オンライン
		10:40 ～ 12:15	【講義・演習】 ウェルビーイングをデザインする ・ウェルビーイングへの鍵 ・ウェルビーイングにおけるケアの意義 ・ケア専門職のウェルビーイング実践例 ・組織・地域でウェルビーイングを育む方法 ・明日からの実践アクション		
自分を整える力	10/24 (土)	9:00 ～ 12:15	【講義・演習】 「今の自分を知り、必要なケアを捉える」 ・対人援助職が経験する心身の揺れとセルフケア ・心身の揺れに影響する要因、支えとなる要因、心身のサインを振り返るワーク ・今の自分に必要なケアと支援に気づく	神奈川県立保健福祉大学 看護学科 教授 嵐 弘美 氏 助教 谷島 和美 氏  	対面
		13:15 ～ 16:30	【講義・演習】 「自分に合うセルフケアを見つける」 ・心、からだ、考え方、環境に働きかけるセルフケアを知る ・ストレス対処の方法を体験する ・無理なく続ける「マイ・セルフケアプラン」の作成		
自分を立て直す力	11/7 (土)	9:00 ～ 10:30	【講義・演習】 ・レジリエンスとは 「折れない力」ではなく「立ち直る力」 ・レジリエンスの個人差 ・レジリエンスの要因：資質的要因と獲得的要因 ・自分らしい回復力という考え方	お茶の水女子大学 生活科学部 心理学科 准教授 平野 真理 氏 	オンライン
		10:45 ～ 12:15	【講義・演習】 ・揺らぎを前提とした回復力 ・ケアの質への活かし方		
	11/28 (土)	9:00 ～ 12:15	【講義・演習】 「対人援助職とレジリエンス」 ・対人援助職が経験する困難と心身への影響 ・困難からの回復過程とレジリエンス ・自分の回復を支えてきた力や資源に気づく	神奈川県立保健福祉大学 看護学科 教授 嵐 弘美 氏 助教 谷島 和美 氏  	対面
		13:15 ～ 16:30	【講義・演習】 「経験を次の力につなげる」 ・自分もつ力や支えを活かす方法の体験 ・困難な経験を多面的に振り返るリフレクション ・「自分を立て直す」プランの作成		

【問合せ先】

神奈川県立保健福祉大学実践教育センター
 リスキリング講座人材育成講座しなやかな心を育む担当
 神奈川県横浜市旭区中尾 1 - 5 - 1
 ☎ 045-366-5873
 ✉ kensyu-25.j@kuhs.ac.jp

LINE



Instagram

