

「健康セミナー」

こころを見える化して仕事や人生に活かす

～心の健康維持・向上のために～

【日 時】 令和6年12月26日(木) 13時00分～15時00分

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 30人(定員になり次第締め切ります)

【参加費】 無 料

【講 師】 NPO法人コアカウンセリング支援協会 理事長 公認心理師 宮崎 勝博 氏

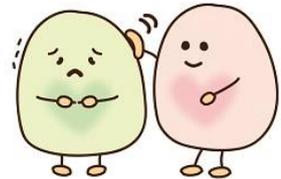


講師プロフィール 宮崎 勝博 愛知県出身 1973年生まれ

公認心理師(第743号) 精神保健福祉士(第40562号) 社会福祉士(第17890号)
社会福祉法人にて相談業務・介護・人事労務管理業務に従事。メンタルサポートの必要性を痛感し2007年メンタルサポート事業会社(株)らくらくカウンセリングオフィスを設立。
2012年NPO法人コアカウンセリング支援協会理事長に就任。医療・福祉・企業・自治体など様々な分野で心理カウンセラー・講師・コンサルタントとして活躍中

【セミナー内容】 13:00～15:00

- 自分のこころの構造を分析する(心理テスト)
- 気づいた自分の改善方法
- 生きぐせとストレスの関係性
- 対人関係におけるパターンを知る
- ストローク理論 肯定的、否定的、心理的、身体的、無条件、条件付き
- ストロークの法則と貯蓄
- 質の良いこころの栄養を得るための5か条



【カウンセリング】 15:00～16:30

- ☆ 1人20分程度で4名様まで個別カウンセリングに対応
 - ☆ セミナー受講と合わせて申込みください
- なお、当日空きがあれば当日の申し出でも可能



【申込み】 令和6年12月2日(月) から 商工センター ☎0562-33-7772へ