

令和6年度自主企画研修【社会福祉施設職員対象研修A-10】

セルフケア研修～心の免疫力アップ～

福祉職は身体的にも、精神的にもストレスが多い職業であるため、メンタルヘルス上の問題が発生しやすい傾向があります。

本研修は、マインドフルネスを中心とした実践的なワークを通じて、自身が抱えるストレスを理解し、日々のパフォーマンス向上につなげることを目的とします。



講師

関西学院大学 文学部 総合心理科学科
教授 有光 興記 氏

<講師紹介>

【略歴】

2000年 3月 関西学院大学 文学研究科 博士課程後期課程 心理学専攻 単位取得満期退学

2017年 4月～ 関西学院大学 文学部 総合心理科学科 教授

【研究分野】

臨床心理学 / 臨床感情科学

【学位・資格】

博士(心理学)、公認心理師、臨床心理士

【主な著書】

『自分を思いやる練習』『慈悲とマインドフルネス瞑想』など

開催日

令和7年1月29日(水)

主催

社会福祉法人
三重県社会福祉協議会

対象

県内福祉施設職員 など

定員

100名

研修形式

ライブ配信(Zoom)

受講料

三重県社会福祉協議会 会員施設:5,000円 / 非会員施設:10,000円

※会員情報については本会までお問い合わせください。

※受講決定後、入金期限までにお支払いいただく必要があります。

受講料の支払いに関する詳細は受講決定通知に記載いたします。
必ずご確認ください。

内容

時間	内容
13:00～13:25	受付
13:25～13:30	開会・オリエンテーション
13:30～16:30	(1)福祉現場の不安やストレス、セルフケア (2)福祉に活かすコンパッションとは (3)コンパッションを高めるワーク (4)質疑応答
16:30	閉会

2枚目もご確認ください

【お問い合わせ】〒514-8552 津市桜橋2丁目131
(福)三重県社会福祉協議会 福祉育成支援課 社会福祉研修センター
TEL:059-213-0533 / FAX:059-222-0305

令和6年度自主企画研修【社会福祉施設職員対象研修A-10】 セルフケア研修～心の免疫力アップ～

申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

- ①本会HPに掲載の「受講申込書」に必要事項を記入し、FAXを送信する
 - ②WEB申込フォーム(<https://forms.gle/D8PSaEymtJxoojjw9>)に必要事項を入力する
- ※やむを得ない理由により1台の端末で複数人がZoomを使用する場合は、申込み時に必ず本会までご連絡ください。

申込み後の流れ

- ①申込み締切後、受講決定通知と請求書を郵送いたします。
- ②入金期限までに受講料をお支払いください(超過する場合は振込予定日をご教示ください)。
- ③確認後、本会より配信招待URLをメールにて送付いたします。

注意事項

- ・本研修はZoomを用いたオンラインでの動画配信研修となります。受講の際にZoomを使用できる機器および回線の準備が必要となりますので、研修開催日までに必ずご準備ください。
- ・複数人受講される場合は、受講される人数分のお申込みが必要となります。
- ・原則、1台の端末で1人の視聴をお願いいたします。
※やむを得ない理由により1台の端末で複数人がZoomを使用する場合でも、受講料は受講者の人数分のお支払いが必要となります。
- ・配信招待URLは本会メールアドレス[kensyu@miewel.or.jp]より送付いたします。研修開催日の2日前までに届かない場合は、本会までご連絡ください。
- ・受講決定通知が到着している場合でも、本会にて受講料の入金が確認できない場合は、配信招待URLの送信はいたしかねますのでご注意ください。
- ・研修当日に視聴できなかった場合の受講料の返金はできかねますのでご了承ください。
- ・災害等により、研修会の開催を中止(延期)する場合があります。中止(延期)する場合は、開催日の前日17:00までに本会ホームページ (<https://www.miewel-1.com/>)のお知らせ欄に中止(延期)情報を掲載いたします。

申込締切: 12月24日(火) FAX: 本会必着 WEB: 16:00まで