日本離床学会
教育講座

講座コード R-230

3STEPで身につくメンタルマネジメントと実践

# いきなりポジティブは無理！ネガティブ思考を知り、制御するスキル

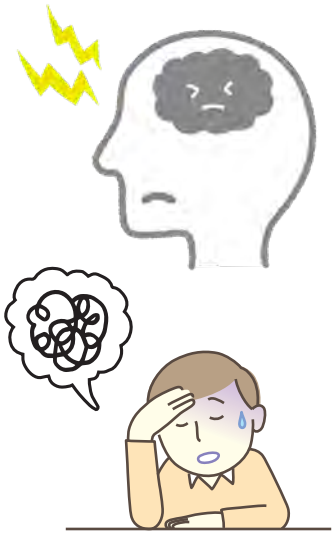
日　時：2024年5月26日(日) 10:00 ～ 12:00　2週間見逃し受講期間あり
会　場：インターネット生ライブ中継
講　師：田所　俊作 先生(こころのケア研究所 SHINKA)
対　象：看護師・PT・OT・ST(左記以外でも受講可)
受講料：会員 5,400円(税込) 一般 6,400円(税込)　新入会 会費無料

## ネガティブシンキングから脱却しよう

ネガティブ思考の人は、同じような思考パターンや行動パターンをとって、また同じ問題にぶつかった時に同じように体調を崩してしまう傾向があります。ネガティブ思考を受け止めて、感情をシフトする技を伝授します。

## プログラム

- ネガティブになりやすい心の状態とは？
  ～心にゆとりを持つことの大切さ～
- 自分にとってのストレスとは何なのかを把握する
  ～ストレス日記の活用法～
- セルフモニタリングとは？
  ～自分のストレス対処パターンを見出し、悪循環を修正する～
- 自尊心を高めるためのたった一つの方法とは？
  ～自分を思いやるセルフコンパッション～
- ネガティブ思考が根深い場合に自己理解を深める方法
  ～スキーマの理解～



## 「前向きになれるメンタルの持ち方」全6講座シリーズで開催！

6回まとめて申し込むと クーポン 3,000円分 プレゼント！

会員のみ 30名 限定

| 5月11日(土) | 6月15日(土) | 6月26日(水) | 7月15日(月・祝) | 7月27日(土) |
|---|---|---|---|---|
| 自己肯定感 | マインドセット | ポジティブシンキング | マインドフルネス | ワークライフバランス |

※上記各 1 講座受講で離床アドバイザー習得コースの理論コース 0.5 単位を取得できます。

※各講座の詳細は HP をご覧下さい。

**受講方法**

ホームページよりオンライン登録

日本離床学会　検索

**お問い合わせ・お申込先**

臨床を元気に！日本離床学会
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 プラーレルビル 2F
ホームページ http://www.rishou.org/