日本離床学会
教育講座

講座コード R-234

3STEPで身につくメンタルマネジメントと実践

# ワークライフバランスを見直して幸福感を高めよう

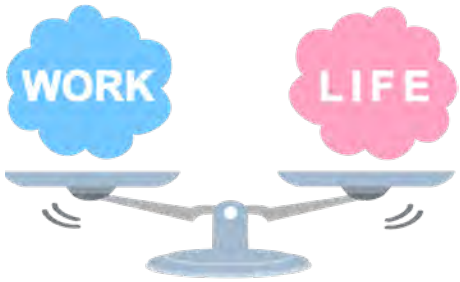
日　時：2024年7月27日(土) 10:00 ～ 12:00　2週間見逃し受講期間あり
会　場：インターネット生ライブ中継
講　師：澤田 忠幸 先生(石川県立大学)
対　象：看護師・PT・OT・ST(左記以外でも受講可)
受講料：会員 5,400円(税込) 一般 6,400円(税込)　新入会 会費無料

## 幸福感と生産性を両立するメソッドで自分を見つめるコツ

ワークライフバランスとは、仕事と生活の両方に充実感と満足感を持ちながら、両者の調和を保つこと。でも、このバランスは十人十色。そこでこの講座では、自分にとってのベストバランスは何なのか、時間管理・目標設定・休息と仕事の観点から、明日から使える具体策を学びます。

## プログラム

- ワークライフバランスを考えることは
  自身の“キャリアデザイン”を考えること
- 二つのキャリアの両輪をいかに回すかがポイント！
  ワークキャリアとライフキャリア
- 人生が幸福であることを追求！
  自身の人生を「よく生きる」とは
- 改めて考える“職業意識”
  ～ワークライフバランスとwell-being～
- 環境が整いました！
  やりがい・生きがいにつながる職場づくりに向けて



## 「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！

| 5月11日(土) | 5月26日(日) | 6月15日(土) | 6月26日(水) | 7月15日(月・祝) |
|---|---|---|---|---|
| 自己肯定感 | ネガティブ思考 | 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 |

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

※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　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/