日本離床学会
教育講座

講座コード R-235

3STEPで身につくメンタルマネジメントと実践

前頭葉を整える驚きの効果『マインドフルネス』を身につけよう

日　時：2024年7月15日(月･祝) 10:00 ～ 12:00
会　場：インターネット生ライブ中継　2週間見逃し受講期間あり
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

注意力や集中力を向上させる効果的な手法がここにある

マインドフルネスは、瞑想や呼吸法を通じて心を集中させることで、ストレス管理やメンタルヘルス向上効果が期待できます。だから、ポジティブな自分をキープする切り札として、身につけてゼッタイに損はなし！驚きの効果を実感する体験型講座で、あなたもストレスケアの名人になってみませんか？

プログラム

- マインドフルネス瞑想の科学的エビデンス
  ～抗不安薬と同等の効果があるってほんと?～
- マインドフルネスとは何か?
  ～一般的な認知行動療法との違い～
- マインドフルネスの基本原則
  ～実は誰にでも簡単にできるもの～
- 呼吸･思考･感覚のマインドフルネス
  ～ストレス低減に効果抜群～
- 日常で使えるマインドフルネス
  ～家事･食事･散歩しながらもできる！～

「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)	5月26日(日)	6月15日(土)	6月26日(水)	7月27日(土)
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	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　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/