

メンタルヘルス

ストレス対策

《オンライン開催》

介護職のためのレジリエンスセミナー

～しなやかに適応して生きる力を身に付ける～

開催
日時

令和5年9月6日(水)

10:30～15:30

(受講料) 一般：8,000円 法人・個人会員：7,000円

チャレンジを楽観的に捉えたり、たとえ失敗したとしても、次に繋げる柔軟な発想ができる人は、レジリエンス（精神的回復力）つまり「大丈夫感覚」を身に付けている人です。このセミナーでは様々な困難事例と向き合う介護職の方々にとって、必ず必要とされるこのレジリエンスを身に付ける方法を学びます。

《カリキュラム》

◆レジリエンスとは？

・心の「安全基地」の強化

◆レジリエンス思考術

- ・レジリエンス度、レジリエンスタイプ診断
- ・価値観の洗い出し
- ・願望実現のコツ
- ・ヒーローズジャーニー（英雄の旅）とは…
- ・経験学習サイクルセッション



コミュニケーションオフィス3SunCreate（サンクリエイト）

代表 三田村 薫

講師

2003年に介護支援専門員（ケアマネジャー）資格を取得し介護業界へ転職する。この経験から、利用者とのコミュニケーションを図ること以上に介護スタッフ間のコミュニケーションの大切さを痛感する。コーチング研修講師を経て、2013年コミュニケーションオフィス3SunCreateを設立。現在、コーチングやNLP（神経言語プログラミング）、レジリエンストレーナーとして「現場で使えるレジリエンスナー」を全国各地で行っている。著作物：介護リーダーが困ったとき読む本（同文館出版）、女性リーダーのためのレジリエンス思考術（同文館出版）、「明日は笑顔になれる心の休ませ方」（PHPスペシャル）、最新版 介護リーダーが困ったとき読む本（同文館出版）、マンガでわかる介護職のためのコーチング（誠文堂新光社）、困ったご利用者に使える介護スタッフのためのコミュニケーション術（同文化出版）、介護スタッフのトリセツ（産学社） 他多数



受講推奨者

介護福祉関係者
及び興味のある方

初級～中級