

東京はたじょセミナー

TOKYO HATAJO SEMINER

女性が自分らしく働くための

セルフケアと

ポジティブ心理学

2024 12.19 Thu.

18:30-20:30



はたらく女性スクエア

5-53-67.Jingumae, Shibuya City

女性がどのような心構えでストレスと付き合いながら
働いたらよいのかと、自分で自分を元気にできる
セルフケアの方法を学びます。

主催：はたらく女性スクエア

<https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都

自分で自分を元気にする

講師

樺沢敏紀先生

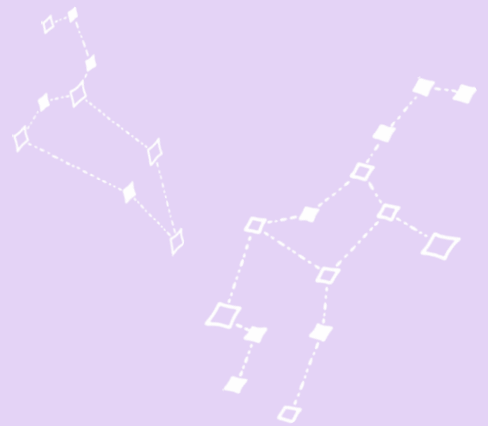
公認心理師・臨床心理士



はたらく女性スクエア

～プログラム～

- 1 ポジティブ心理学とは
- 2 セルフケアとしてのポジティブ心理学入門
 - ・ポジティブ感情を生み出すための方法
 - ・セルフケア方法の紹介、実践
- 3 質疑応答



～講師紹介～



公認心理師・臨床心理士 樺沢敏紀先生

株式会社フィスメック取締役・EAP 事業本部長 カウンセラーとして、研修、カウンセリング、復職支援を担当するほか、契約企業・団体のメンタルヘルス対策のコンサルティングに従事。日本心理臨床学会会員、日本産業衛生学会会員、日本産業ストレス学会会員、日本産業カウンセラー協会会員。

<アクセス>

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅 B2 出口から徒歩 7 分
- JR・東急東横線・京王井の頭線
東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩 12 分

●ご注意

※天災等による交通機関運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。その場合はホームページでお知らせしますので、受講前に必ずご確認ください。

※お申込みいただいた際の個人情報は、本セミナー受講のためにのみ利用します。



申込方法
・
問合せ先

WEBサイトからお申込みください。

URL：<https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>

※定員になり次第締め切りになります。

電話：03-6427-7253（平 日：9：00～17：00）

