公立大学法人神奈川県立保健福祉大学実践教育センター

募集期間延長

リスキリング講座

人材育成講座しなやかな心を育む

―自分を大切にしていますか？―

自分と向き合い、整え、立て直す。しなやかに働き続けるための力を育む講座です。

3テーマ、全部でも1つでも受講OK！

1 よりよく生きる力×ウェルビーイング

日時：10月3日(土) 9：00～12：15

開催方法：オンライン　募集人員：25名程度

受講料：5,000円(税込)　申込期限：9月25日(金) 17:00

2 自分を整える力×ウェルビーイング

日時：10月24日(土) 9：00～16：30

開催方法：対面　募集人員：30名程度

受講料：10,000円(税込)　申込期限：10月16日(金) 17:00

3 自分を立て直す力×ウェルビーイング

1日目：11月7日(土) 9：00～12：15

2日目：11月28日(土) 9：00～16：30

開催方法：オンライン/対面　募集人員：25名程度

受講料：15,000円(税込)　申込期限：10月30日(金) 17:00

内容につきましては裏面をご覧ください

▼申込はこちら▼

対象：保健・医療・福祉関連の業務に従事している方
または従事した経験がある方

会場：神奈川県立保健福祉大学実践教育センター

申込方法：当センターホームページからお申込みください。

先着順のためお申込みはお早めに！

人材育成講座　しなやかな心を育む　プログラム

テーマ	日程	時間	内容	講師	方法
よりよく生きる力	10/3（土）	9：00～10：30	［講義］ウェルビーイングを知る ・ウェルビーイングとは何か ・幸福と働き甲斐の科学 ・心理的安全性と「つながり」の力 ・組織・社会がウェルビーイングを重視する理由	武蔵野大学 ウェルビーイング学部 教授　保井 俊之 氏 	オンライン
		10：40～12：15	［講義・演習］ウェルビーイングをデザインする ・ウェルビーイングへの鍵 ・ウェルビーイングにおけるケアの意義 ・ケア専門職のウェルビーイング実践例 ・組織・地域でウェルビーイングを育む方法 ・明日からの実践アクション		
自分を整える力	10/24（土）	9：00～12：15	［講義・演習］ 「今の自分を知り、必要なケアを捉える」 ・対人援助職が経験する心身の揺れとセルフケア ・心身の揺れに影響する要因、支えとなる要因、心身のサインを振り返るワーク ・今の自分に必要なケアと支援に気づく	神奈川県立保健福祉大学 看護学科 教授　嵐 弘美 氏 助教　谷島 和美 氏 	対面
		13：15～16：30	［講義・演習］ 「自分に合うセルフケアを見つける」 ・心、からだ、考え方、環境に働きかけるセルフケアを知る ・ストレス対処の方法を体験する ・無理なく続ける「マイ・セルフケアプラン」の作成		
自分を立て直す力	11/7（土）	9：00～10：30	［講義・演習］ ・レジリエンスとは 「折れない力」ではなく「立ち直る力」 ・レジリエンスの個人差 ・レジリエンスの要因：資質的要因と獲得的要因 ・自分らしい回復力という考え方	お茶の水女子大学 生活科学部 心理学科 准教授　平野 真理 氏 	オンライン
		10：45～12：15	［講義・演習］ ・揺らぎを前提とした回復力 ・ケアの質への活かし方		
	11/28（土）	9：00～12：15	［講義・演習］ 「対人援助職とレジリエンス」 ・対人援助職が経験する困難と心身への影響 ・困難からの回復過程とレジリエンス ・自分の回復を支えてきた力や資源に気づく	神奈川県立保健福祉大学 看護学科 教授　嵐 弘美 氏 助教　谷島 和美 氏 	対面
		13：15～16：30	［講義・演習］ 「経験を次の力につなげる」 ・自分がもつ力や支えを活かす方法の体験 ・困難な経験を多面的に振り返るリフレクション ・「自分を立て直す」プランの作成		

【問合せ先】

神奈川県立保健福祉大学実践教育センター
リスキリング講座人材育成講座しなやかな心を育む担当
神奈川県横浜市旭区中尾１－５－１
☎ 045-366-5873
✉ kensyu-25.j@kuhs.ac.jp

LINE

Instagram

KUHS_JISSEN