

前向きなメンタルで離床がグングン進む!

自分も
仲間も

仕事が10倍楽しくなる ポジティブメンタル習得セミナー

2回まとめて申し込むと
クーポン1,000円分
プレゼント!

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

対象：看護師・PT・OT・ST(左記以外でも受講可)

会員入会無料
キャンペーン

受講料：各1回 会員 5,400円(税込) 一般 6,400円(税込)

講座コード X-115

離床も仕事も楽しくなる!
最高のメンタルを
手に入れてみませんか?

前向きな思考を身に付けて、職場も自分も雰囲気を変えたい! そんな人にピッタリの新シリーズを考案。この講座では、ポジティブシンキングを手に入れて、同僚や患者さんも巻き込んで周りもポジティブに変える実践を徹底解説。マインドフルネスとワークライフバランスという2つの明日から使える技を専門家から習得します。さあ、ポジティブメンタルを身につけて、自分も周りも“生き活き”に変えてみませんか?

身につければ毎日の仕事をもっと楽しくなる!
自分も周りの人もポジティブになるテクニック

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
～アプローチにも活かせる
メンタルケアの具体策～

2024年7月15日(月・祝) 10:00～12:00
田所 俊作 先生(こころのケア研究所 SHINKA)



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、ストレスケアの名人になってみませんか?

- マインドフルネスの基本原則
～瞑想だけではないアウェアネス～
- マインドフルネス瞑想の科学的エビデンス
～メンタル・循環・認知への影響～
- マインドフルネスの効果
～離床時の痛み・不安のある患者への応用～
- 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!～



ワークライフバランスを
見直して幸福感を高めよう
～成果を出して充実も得るチーム術～

2024年7月27日(土) 10:00～12:00
澤田 忠幸 先生(石川県立大学)



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・周りのスタッフにとって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。

- ワークライフバランスを考えることは
“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!
医療従事者の人生を「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



※上記各1講座受講で離床アドバイザー理論0.5単位を取得できます。

受講方法

① 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

臨床を元気に! 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 プラールビル 2F
ホームページ <http://www.rishou.org/>

