

輝く自分になるための 「スキルアップ講座」

託児あり
参加無料

ポジティブ心理学に基づいた、ライフデザインの描き方、ストレスの緩和、キャリアカウンセリング、マインドフルネス・ヨガでゆったりとした心になりませんか？3回連続の講座です。

◆とき・テーマ

1 回 目	10月28日 土曜日 午後1時～3時	「ポジティブ心理学① 私ならではの幸福感を高めよう」 より健康に、より幸福に生きるためのコツを、ポジティブ心理学から学びます。なにげない毎日の暮らしに楽しみや喜びを見つけ、自分も周囲の人々もこの中の良い種に水を与えて良い特性を育てましょう。
2 回 目	11月11日 土曜日 午後1時～3時	「ポジティブ心理学② 心豊かなライフデザインの描き方」 人生100年時代には、つねに将来をポジティブに描き、好奇心をもって色々なことに挑戦すること、いつまでも学び続けることが大切です。意味深い人生を実現するために、ライフデザインしてみませんか。
3 回 目	11月19日 日曜日 午後1時～3時	「ヨガ実践講座 マインドフルネスで心身を健やかに」 マインドフルネスは「今・ここ」に注意を集中することで、ストレス性の様々な症状を軽減し、心身を健やかにする心理療法です。マインドフルヨガ・食べる瞑想・歩く瞑想などを実践しながら、セルフケアの方法をご紹介します。(実際にヨガを行います) 持ち物:運動のできる服装、ヨガマット(バスタオルでも可)

◆講 師：むねかた ひさこ宗方 比佐子 (金城学院大学名誉教授 宗方比佐子キャリア心理学ラボ代表)

※詳しいプロフィールはチラシ裏面をご覧ください。

◆ところ：蒲郡市役所 北棟集会室 (蒲郡市旭町17-1)

◆定 員：30人

◆参加費：無料

◆対 象：年齢・性別問わずどなたでもご参加いただけます。

◆その他：託児保育あり (2歳～未就学児) 定員10名 ※要予約

◆申 込：右のQRコード、または蒲郡市協働まちづくり課ホームページ

(記事ID: 0295345) より申請フォームにアクセスしお申込みください。

◆**締切：10月13日(金)まで**

【開 催】 蒲郡にじの会、蒲郡市

【問合せ先】 蒲郡市協働まちづくり課 (TEL 0533-66-1179)

申込用QRコードはこちら



◆講師プロフィール



講師 むねかた ひさこ 宗方 比佐子 氏

宗方比佐子キャリア心理学ラボ代表、マインドフル・ブロッサム代表、一般社団法人キャリアデザインカウンセリング研究所理事、NPO 法人愛知こどもホスピスプロジェクト理事、金城学院大学名誉教授、名古屋銀行社外取締役、ブラウン大学公認マインドフルネスストレス低減法(MBSR)講師。

1975年横浜国立大学教育学部卒業。東京都老人総合研究所研究助手を経て、1985年名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士後期課程修了。桜花学園大学人文学部助教授を経て、2002年～2021年金城学院大学人間科学部教授。2019年マインドフル・ブロッサム設立
2021年宗方比佐子キャリア心理学ラボ設立。

専門は社会心理学、産業・組織心理学。主な研究テーマは、女性のキャリア発達、女性リーダーに対するステレオタイプの認知と偏見、職場のストレスマネジメント。

著書は、「女性が学ぶ社会心理学」(福村出版)、「キャリア発達の心理学」(川島書房)、「キャリア心理学から読み解く女性とリーダーシップ」(ミネルヴァ書房)ほか多数。

◆蒲郡にじの会◆

愛知県男女共同参画社会支援セミナー修了生を中心とした会員で構成しています。男女共同参画社会の実現のために、地域活動を通じて、地域社会の発展に寄与し、県内及び東三河の女性団体との情報交換、共同事業をしています。活動に賛同、参加を希望される方は協働まちづくり課までご連絡ください。



◆男女共同参画社会の実現に向けて◆

「男女共同参画社会」とは、「男だから」「女だから」といった固定的性別役割分担意識によって生じる差別や、行動や考え方、生き方の制限をされることがなく、誰もが互いの人権を尊重し合い、対等な立場において、社会のあらゆる場面で個性や能力を発揮できる社会のことです。

蒲郡市では、男女共同参画社会の実現に向けた取組を啓発するため、年に1回情報誌「はばたき」を作成し、市内の公共施設や企業へ配布しています。



←「はばたき」はこちらのQRコードからご覧ください。