

ストレスマネジメント研修

～行動療法による「ケア力」を養ってストレスに強くなろう～

日時 令和元年 9月24日(火) 10時～16時
場所 千葉県社会福祉センター 5階 大研修室
主催 社会福祉法人 千葉県社会福祉協議会 社会福祉研修センター

【研修のねらい】「セルフケア」にプラスして「ケア力」を養う行動療法を学ぶ

対人援助職が味わうストレスは、自分で自分をケアしてあげる「セルフケア」の手法だけでなんとかなるものばかりではありません。利用者様に向かい合うときの「援助技術力」が高まることで、解放されるストレスもたくさんあります。

豊かな人生を送るために、さっそく今日からできることを、実際にワークを通して体験的に理解を深めてみましょう。

本研修では、どのような職種や領域でも役立つ「行動療法」を、さっそく明日からつかえるように習得することを目的とします。

【研修の講師】

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 准教授
竹田 伸也 氏

【受講対象】

- ・社会福祉施設等に従事する主任・リーダー・指導的職員
- ・本研修テーマに深く関心のある方

【受講費用】

5,000円 (お一人様)
おつり銭のないようご用意いただき、当日受付にてお納めください。

【受講定員】

定員 60名 (先着順)
募集期間中であっても、受講定員を満了した時点で受付を終了させていただきますので、お早めにお申し込みください。

【申込締切】

令和元年 9月12日(木)
締切状況等につきましては、本会ホームページにてご確認ください。直接お問い合わせください。

【申込方法】

登録しているIDとパスワードを使用し、「研修ネット予約システム」からお申し込みください。
千葉県社会福祉協議会ホームページ <http://www.chibakenshakyō.com>

【お問合せ】

〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県社会福祉研修センター (担当: 松田)
TEL: 043-241-5120 FAX 043-241-5121

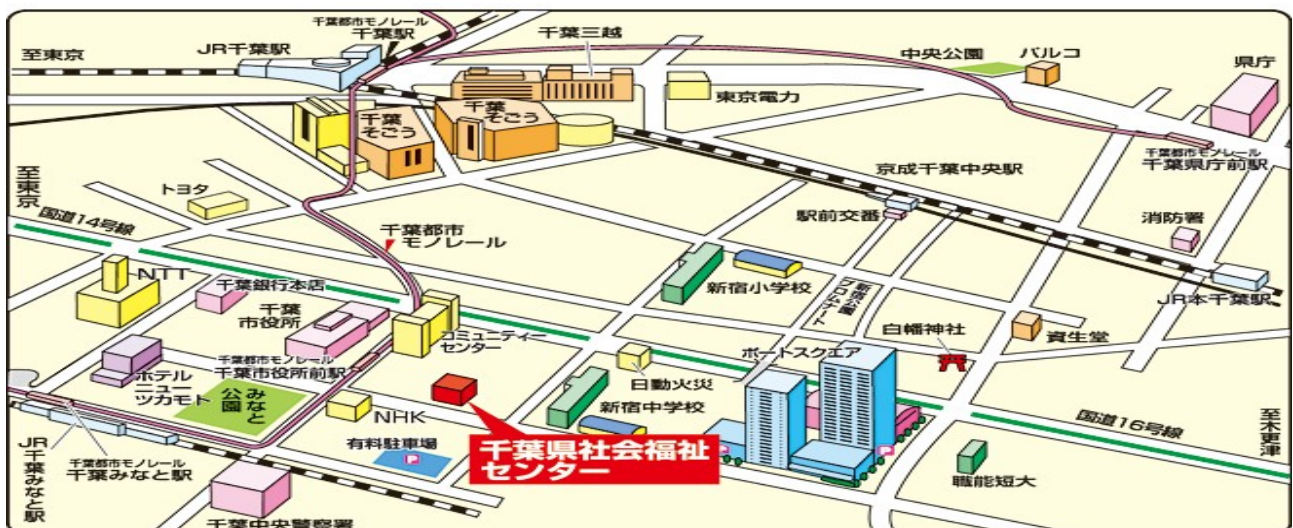
【その他】

- (1) 筆記用具及び昼食等は各自持参してください。
- (2) 当センターには駐車場がありません。自動車での来所はご遠慮ください。
- (3) 空調等に関しては、微調整が困難なため、上着やひざ掛けなど各自でご用意ください。

月 日	時 間	内 容
9/24 (火)	9:20～ 9:50 9:50～10:00	受付 オリエンテーション
	10:00～16:00 (途中で昼食・休憩を挟みます。)	【講義・演習】 1. 「行動レンズ」を手に入れよう ☆人の行動が起こったり起こらなかったりするカラクリとは？☆ 2. 「行動レンズ」でアセスメントしよう ☆自分や他人の問題を、行動を通してカラクリをひも解く☆ 3. 行動療法による「ケア力」を高めよう ☆ 望ましい行動を育むためのスキルを身につける☆ 質疑・応答

※ 研修内容や進行時間等が都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

【会場案内図】



千葉都市モノレール「市役所前駅」から徒歩3分

- JR千葉駅前より千葉都市モノレール（千葉みなと駅行）に乗車「市役所前駅」下車徒歩 3分
- JR京葉線「千葉みなと駅」下車徒歩10分
- JR千葉駅西口よりループバス（千葉みなと駅行）に乗車「NHK 前」下車徒歩 1分