

対人援助職のための セルフケアとマインドフルネス

ご自分自身のケア、どうしてますか？

産業カウンセラーや対人援助のしごとを続けていくには、適切なセルフケアを実践できていることが大切です。ついつい後回しになる「わたし」のセルフケア。支援者のバーンアウトを起こさないために、日常に取り入れ、継続できるケアのワークの数々を学びます。

〈 こんな方におすすめです 〉

- ◎心の内なる豊かさに触れたい◎自分のからだとじっくり向き合いたい◎対人関係を充実させたい
- ◎日々忙しくて、自分のケアに手が回らない

開催日時 2023年7月2日(日) 9:30-16:30

会場 長野市生涯学習センター (トイゴウエスト3階)

受講料(税込) 会員:8,800円(5P記録) 一般:11,000円

定員 20名 *先着順/定員になり次第締切ます。

申込み締切 2023年6月27日(火) **延長!** *みなし更新研修対象講座*

【講師紹介】

大澤 昇 (おおさわ のぼる) 氏

申込QRコード→



シニア産業カウンセラー / 臨床心理士 / 大学講師

1971年 早稲田大学卒業 2004年 目白大学大学院修了
グロービス経営大学院・東京家政大学・淑徳大学で講師をつとめる
【著書】「心理臨床実習」ストレスマネジメント編 「やすらぎのスペース・セラピー 心と体の痛みがあなたを成長させる」他



問い合わせ先 〒380-0836 長野市南県町1041-3 新建新聞第3ビル3F

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所

mail: jse-nagano@counselor.or.jp TEL: 026-237-2010 FAX: 026-217-0464

対人援助職のためのセルフケアとマインドフルネス 申込方法

【申込方法】



1) 上信越支部HPからお申し込みください。(<http://www.jaico-jse.jp/>)

申込QRコード→

* お申し込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等の連絡をいたします。
ドメイン(@counselor.or.jp)の受信拒否解除の設定をお願いいたします。
また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、6月15日(木)迄に下記口座にお振込みをお願いいたします(振込み手数料はご負担ください)。

入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

なお入金確認のご連絡はいたしません。

＜振込先＞八十二銀行 県庁内支店 普通預金 №628566

(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所

【キャンセル・中止について】

* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡いたします。
なお、この場合、受講料につきましては、全額を返金いたします。(振込手数料支部負担)

* 自己都合によるキャンセルは、6月27日(火) 17:00までにご連絡をいただいた場合は、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料の返金はいたしませんのでご了承ください。

* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。会場にお越しいただいても、交通費等の負担は免責とさせていただきます。

* ご記入いただいた個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。

《会場のご案内》 長野市生涯学習センター(予定)

長野県長野市鶴賀1271-3 WEST



▼交通案内

JR 長野駅(善光寺口)から徒歩約10分

長野電鉄市役所前駅から徒歩約5分

アルピコ交通・長電バス「昭和通り」バス停

下車 徒歩約1分

お問合せは

(一社)日本産業カウンセラー協会
上信越支部 長野事務所

mail: jse-nagano@counselor.or.jp

TEL: 026-237-2010

★お気軽にお問合せください★