

# 「ポジティブ心理学入門」講座

## ストレスを味方にする方法

ストレスと聞いたとき、どんなイメージが浮かびますか？  
嫌なもの？ 避けるべきもの？ 病気をつくるもの？…

実は、最新の研究から、ストレスに関するメリットや  
良い影響を与える要素がわかってきました。  
この講座では、ストレスについての理解を深めるとともに、  
ご自身の人生や暮らしの中で  
「ストレスを味方にする」方法について学びます。

令和2年

1/18(土)

【時間】10:00～12:00 【場所】静岡労政会館5階  
会議室  
【定員】30名  
【受講料】2,000円  
【対象】静岡県内在住の勤労者及び求職者  
【持ち物】筆記用具



講師

渡辺 奈都子 氏

- > 公認心理士
- > ウェルビーイング心理教育アカデミー 共同代表理事
- > 神楽カウンセリングセンター 心理カウンセラー
- > 日本カウンセリング学会認定カウンセラー
- > ポジティブ心理学プラクティショナー
- > SmartBeing合同会社 業務執行役員

日本女子大学 文学部 教育学科卒。

1996年に夫とともに静岡市内に神楽カウンセリングセンターを設立。以来、女性クライアントの個人カウンセリングの他に、教育、ストレスマネジメント、セルフコントロールの領域で研修を行う。

2017年 幸せを自ら創造できる人を増やすことを目的に、一般社団法人ウェルビーイング心理教育アカデミーを設立。心を身体と社会とのつながりにおいてウェルビーイングを高めるための講座を担当している。

著書:「人間関係をしなやかにするたった一つのルール」 ディスカヴァー・トゥエンティワン  
「しなやかに生きる 心の片づけ」 大和書房

ホームページ <https://www.smart-being.com/>

お申込み ▶ 静岡労政会館へ、ご来館、お電話、メールでお申込みください。

静岡労政会館 TEL.054-221-6280

FAX.054-251-8326

静岡市葵区黒金町5-1(静岡県勤労者総合会館4階) MAIL.shizuoka\_rousei@nem-shiteikan.jp



HP

QRコード



LINE

QRコード



BLOG

QRコード



FB

QRコード