

# 「健康セミナー&出張カウンセリング」

## 変化や困難を乗り越えて適応するために

### ～精神的な回復力・しなやかさを高めるコツを学ぶ～

【日 時】 令和5年9月6日（水） 13時00分～15時00分

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 30人（定員になり次第締め切ります）

【参加費】 無 料

【講 師】 NPO 法人コアカウンセリング支援協会 理事長 公認心理師 宮崎 勝博 氏

講師プロフィール 宮崎 勝博 愛知県出身 1973年生まれ

公認心理師（第743号）精神保健福祉士（第40562号）社会福祉士（第17890号）  
社会福祉法人にて相談業務・介護・人事労務管理業務に従事。メンタルサポートの必要性を痛感し2007年  
メンタルサポート事業会社（株式会社）を設立。  
2012年NPO 法人コアカウンセリング支援協会理事長に就任。医療・福祉・企業・自治体など様々な分野で  
心理カウンセラー・講師・コンサルタントとして活躍中



#### 【内 容】

- ◆ レジリエンス（精神的な回復力）の3つのステージ
- ◆ ネガティブ感情から抜け出すために
- ◆ 自分を追い詰める「役に立たない思い込み」7つの犬
- ◆ やればできるという自己効力感
- ◆ 自分の強みを活かす
- ◆ こころのサポーターの必要性
- ◆ 感謝の感情を高める



【カウンセリング】 セミナー終了後1人20分×4人（先着順・セミナー受講者に限る）

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ① 15時10分～15時30分 | ② 15時40分～16時00分 |
| ③ 16時10分～16時30分 | ④ 16時40分～17時00分 |



※ カウンセリング希望の方は、セミナーと同時に申込みしてください

【申込み】 令和5年8月1日（火）から 商工センター ☎0562-33-7772へ