

開講計画

全5回／各90分

| 回 | 日付 | 曜日 | 15:00～16:30 |
|---|-------|----|---------------------|
| 1 | 10/7 | 水 | ポジティブ心理学とは何か |
| 2 | 10/14 | 水 | ウェルビーイングの5つの扉 |
| 3 | 10/21 | 水 | 「強み」の発見ワークショップ |
| 4 | 10/28 | 水 | 「強み」を日常生活の中で活用しよう |
| 5 | 11/4 | 水 | 毎日をイキイキ過ごすためのさらなる工夫 |

受講料 6,500円

定員 20名

ポジティブ心理学入門

—毎日をイキイキ生きるための心理学的な工夫—

近年、ウェルビーイングという言葉が日常でも聞かれるようになりました。イキイキと毎日を過ごすために重要な概念と考えられます。本講座では、ポジティブ心理学という心理学領域で議論される知見をもとに、毎日をイキイキと過ごすために重要なポイントを概説します。体験的な学びを通じて、実際に参加される皆さんの毎日がより良いものとなるように、心理的な工夫についてアプローチすることを目指します。

学生、子育て中の保護者の方や教育関係者の方、幅広くみなさまに受講していただける内容の講座となっております。

講師

看護学部 准教授

かわしま かずあき

川島 一晃

臨床心理士、公認心理師

ポジティブ心理学を援用し、ウェルビーイングの促進

を目的としたワークショップを多数実践

テキスト・教材

資料配付します。

受講上の注意、受講日に持参するもの 等

筆記用具