

開講計画

全5回／各90分

回	日付	曜日	13:20~14:50
1	11/11	水	「強み」ワークショップ1
2	11/18	水	「強み」ワークショップ2
3	11/25	水	「強み」ワークショップ3
4	12/2	水	「強み」ワークショップ4
5	12/9	水	強み活用カンファレンス

受講料 6,500円

定員 10名

## ポジティブ心理学的介入としての「強み」の理解・活用のワークショップ(発展編)

私たちが有している特性的な「強み」について、いろいろな角度から再発見・ブラッシュアップすることを目的にポジティブ心理学的介入を試みます。

毎回異なる「強み」に関するワークを提供し、受講者の皆様同士の交流の中からさらにご自身の特徴の理解を目指す内容となります。全5回のコンテンツですが、最終セッションは、講座の集大成として、受講者の皆様それぞれの「強み」の形について、カンファレンス形式でまとめたいと思います。もっと自分の「強み」を理解したい、もっと「強み」を活用したいとお考えの方におすすめの内容です。

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

「毎日をポジティブに生きるための心理学」の講座を受講された方のご受講をお勧めいたします。「強み」の理解・活用に関する発展的な内容となります。