

『ストレスリダクション体験研修会 in OSAKA』


大阪ストレスリダクション研究会主催(ウエルライフ推進協会認定研修会)

「ストレスリダクション」は、吉川吉美(愛知学院大学心身科学部心理学科教授)が長年の心理臨床の実践からより有効性を追求して開発した技法です。「ストレス」を自らの力で「軽減(リダクション)する」という、臨床心理学から生まれたアプローチです。無意識の中の意識を引き出し、副交感神経を増幅させ、緊張をほぐしていきます。

【自らの力でストレスを軽減化(リダクション)する方法としての技法を、家庭・学校・職場・組織・地域社会などで実践・普及・指導ができる人(ストレスリダクションコーディネーター)を各地に育成し、人々が健康的で明るく、仲良く、安心して生活できることに貢献する。】それがウエルライフ推進協会の理念です。

これらの技法を体験してみたいかた、ストレスリダクションコーディネーターとして活動したいかた、この体験研修会へ参加してみませんか!お申込みお待ちしております!!

開催日時	2021年12月12日(日) 10:00~16:00(受付9:30~)
対 象	・ストレスリダクションについて興味があり、体験してみたいかた ・ストレスリダクションコーディネーターの資格を取得して活動したいと考えているかた ・ストレスリダクションの技能を向上させたいかた
講 師	吉川 吉美 (愛知学院大学 心身科学部心理学科教授) 一般社団法人ウエルライフ推進協会 理事長 ストレスリダクションコーディネーター上級 臨床心理士、指導催眠技能士
プログラム	午前:セッション1:講義 セッション2:ストレスリダクション実技 午後:セッション3:ストレスリダクション実技 セッション4:実技振り返り
申込方法	E-mailにて、以下の①~⑤について明記のうえ、お申し込みください。 ①「12/12 ストレスリダクション体験研修会申込み」と明記ください。 ② お名前(ふりがな) ③ お越しになる都道府県 ④ 連絡が付きやすい連絡先(E-mailアドレス、及び、お電話番号) ⑤ どちらでこの研修会をお知りになりましたか? *事務局より、参加受理メールを返信いたします。その際、「新型コロナウイルス感染予防対策 確認承諾書」を添付いたしますので、必ず事前にご確認ください。当日、署名いただきます。

お申込お 問合せ先	こちらのアドレスまでメールください。 Email: wl.osk@be-side.org (担当:大阪研修会事務局 長瀬)
申込締切	2021年11月28日(日)
定員	20名
参加費	7,000円(税込) *当日、受付にてお支払いください。
会場	<p>東淀川区民会館 会議室1</p> <p>〒533-0023 大阪府大阪市東淀川区東淡路1丁目4-53</p> <ul style="list-style-type: none"> ・阪急電車/淡路駅から徒歩で約700メートル、 こちらのQRコードからご覧ください👉 ・JR/淡路駅 徒歩で約950メートル ・大阪シティバス/「東淡路1丁目」から徒歩で約400メートル <p>※スポーツセンター手前奥の建物です。東淀川複合施設(スポーツセンター)の案内通りにお越しただければわかりやすいです。</p> 
参加時の 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・実技中心のワークのため、動きやすい服装で参加ください。 ・昼食は、各自でご用意ください。 ・ワークの際に横になりますので、ご自分用にフェイスタオル(うつぶせになるとき顔の下に敷いたり、仰向けの際に枕代わりにしたりで使います)を必ず持参ください。 ・研修中に得られた事例などの個人情報、必ず守秘をお願いいたします。 ・主催者の記録用として、研修の様子を撮影いたします。ご了承下さい。 ・参加者個人の撮影・録音は禁止とさせていただきます。
新型コロナ ウイルス感 染防止対策	<p>大阪ストレスリダクション研究会では、以下のような感染予防対策を実施しております。安心・安全な研修の実施のために、参加者の皆さまにもご協力をお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「新型コロナウイルス感染予防対策 確認承諾書」を確認いただき、当日受付にて署名・提出いただきます。 ・マスクの着用 ・消毒、換気 ・空間の確保 ・ワーク前後の手指の消毒
開催可否に ついて	緊急事態宣言の発令など、今後の感染状況によっては中止することもあります。中止の際には、3日前までにはご連絡いたします。

☆この研修会は、ウエルライフ推進協会から認定された研修会です。
ウエルライフ推進協会について、
詳しくはこちらのホームページをご覧ください。

<https://www.welllife.link/> 📄

