

ポジティブ心理学と メンタルパワー



～しなやかなこころの育て方を学ぶ～

会社で多くのストレスを抱え込む中、ゆとりを持って家族と共に人生を楽しく過ごすにはどうすれば良いのかと感じたことはありませんか？

このセミナーでは、ストレスと対抗せず共存し、しなやかな心を保つ方法を「ポジティブ心理学」の観点からお伝えします。

ポジティブ心理学を知りたい方も是非ご参加ください。

幸せになるための勇気のかけらが手に入ります。

セミナー内容

1. ストレスとはなにか
2. なぜ、メンタルヘルスが必須なのか
3. ポジティブ心理学とは
4. 楽観とは
5. 希望とは
6. 感謝とは
7. 幸福感・自己効力感とは

「ポジティブ心理学」とは、近年米国ペンシルバニア大学心理学教授 マーティンセリグマンが提唱されている幸福度に関する心理教育です。

日 程：2016年10月15日（土）

9：30～12：00

参加費：一般5000 会員3000

（資料代込・お茶つき）

先着特典：先着5名様は、非会員でも3000

会 場：渋谷 フォーラム8 501会議室

東京都渋谷区道玄坂2-10-7

渋谷駅より徒歩10分

講師：高橋和宏（たかはしかずひろ）



精密機器メーカーにて約25年、研究開発、品質保証・品質マネジメントシステム、衛生管理等のマネジメントに従事。海外メーカーとのやり取りの中で、文化の違い、チーム内でのコミュニケーションなどに起因する問題解決などを経験し、感情のコントロール・ウェルビーイングなどを幸福学、心理学の観点から学ぶ。

- NPO法人コミュニケーションプロスペリティ 理事
- ポジティブ心理学コーチ（EDPPC）
- アンガーマネジメントファシリテーター
- 豪州ボンド大学大学院経営研究科修士課程修了（MBA）
- 米国ニューヨーク州コロンビア大学物理学科卒業（BS）



お問い合わせ・お申し込みは、メールでお願いします。

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ事務局宛て Email: comyu@m78.com 担当: 高橋みか

右の内容を記載していただきますようお願いいたします。①お名前 ②参加人数 ③連絡先

セミナー会場でお待ちしております。

コミュニケーションプロスペリティは、話の力を基礎にコミュニケーション学・幸福学・生涯教育を通じて、人々の幸せと健康、豊かな社会発展に貢献していく活動を展開する特定非営利活動法人です。

会員になるためには、入会金なし、年会費5000円