

## オンライン健康セミナー

# すべての社員が知っておきたい

# 職場で活かせる 心の整え方

日時

## 2024年5月27日月

## 14:00～15:30

(セミナー約60分、質疑応答約20分)

### 内容

- ・心センサーを大切にしましょう
- ・立ち止まる勇気を持ちましょう
- ・自分の知恵の力を信じましょう
- ・心の力を高める人薬

Zoomにて  
ライブ配信①

①よりアクセス  
ください



Zoomにて  
ライブ配信②

※①に入れない  
時はこちらから



講師

## 大野 裕 氏

精神科医

慶応義塾大学教授、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター初代センター長、日本認知療法・認知行動療法学会初代理事長、日本ポジティブサイコロジ医学会理事長を歴任され、(一社)認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク代表、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター顧問としても活躍中。AIチャットボット「心コンディショナー」や認知行動療法学習サイト「心のスキルアップトレーニング」を発案・監修し、YouTubeチャンネル「心コンディショナー」も配信中

### 問い合わせ先

HR戦略部 安全・健康推進センター  
070-1063-0671 藤原  
chiho.fujiwara.fh@mhi.com