

オンライン健康セミナー

すべての社員が知りたい

職場で活かせる こころの整え方

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

- ・こころ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
- ・こころの力を高める人薬

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に入れないと
時はこちらから

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



講師 大野 裕 氏

精神科医

慶應義塾大学教授、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ー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「こころコンディショナー」や認知行動療法学習サイト「こころ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「こころコンディショナー」も配信中