

主催：沖縄産業保健総合支援センター

「対人支援職のための燃えつき予防」 —GRACEプログラム—

G.R.A.C.Eはアメリカの人類学者ジョアン・ハリファクス老師により開発された、コンパッションを育み人生の困難を乗り越えるための実践的メソッドです。脳科学・心理学・倫理学・禅・マインドフルネスを統合した医療・看介護・教育・企業人材を含む対人支援職のための燃えつき防止プログラムを講義と演習で学びましょう。



【申込フォーム】



お申し込みは、二次元コードより
お申し込みください。
原則、連続受講をお勧めしています。

【対面研修】

講師：友愛医療センター全人的痛みセンター長
医師・公認心理師 笹良剛史
臨床心理士 神谷信輝

1日目：令和6年5月28日（火）15：00～16：40

■開催場所：沖縄産業支援センター3階会議室 305室

講義1：コンパッションとは？日常におけるマインドフルネスと
セルフコンパッションの重要性

演習1：Gathering attention 注意を集中させる：
グランディング、地に足をつける。

コンパッションを支えるマインドフルネスの基本と慈悲瞑想

2日目：令和6年7月9日（火）15：00～16：40

■開催場所：沖縄産業支援センター3階会議室 304室

講義2：社会心理学と脳科学からみた共感と慈悲

演習2：Recalling intention 動機と意図を思い起こす

演習3：Attunement to self/other 自己と他者の思考・感情
・感覚に気づきを向ける

3日目：令和6年9月10日（火）15：00～16：40

■開催場所：沖縄産業支援センター3階会議室 302室

講義3：利他と自利：崖に立つとき

演習4：Considering what will serve 何が真に役立つか熟慮する

演習5：Engaging and Ending 行動を起こし終結させる

【お問い合わせ】

沖縄産業保健総合支援センター

TEL:098-859-6175 (担当：千葉、古堅)