

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(Ⅰ)(Ⅱ)—

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。



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

第1回：令和7年6月17日（火）13:30～16:00

講義1：コンパッションとは？ GRACEとは？
職場・日常生活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：コンパッションを支えるマインドフルネスの基本
注意を集中させる：グラウンディング、地に足をつける。

演習2：動機と意図を思い起こす。慈悲瞑想

第2回：令和7年7月29日（火）13:30～16:00

講義2：利他と自利：社会心理学と脳科学から見た共感と慈悲

演習3：自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける

演習4：何が真に役立つか熟慮する

演習5：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

TEL098-859-6175