

折れない 心を つくる方法

秋の軽井沢で・・・

大ストレス時代の日本。今、自分の心と向き合ってみる

日本は大ストレス時代を迎えています。環境の激変や不安感から「心が折れてしまいそうだ」と訴える人が激増しています。本セミナーではショックな出来事の受け止め方や、うつメカニズム、うつ病になりやすいタイプ、うつとの向き合い方、うつにならないために気をつける事、家族をうつから守る方法などを学びます。講師はメディアにも頻りに登場する渡部卓氏。個人でお悩みの方のカウンセリングもご用意しました。

講師 渡部卓(わたなべたかし)氏



メンタル・ストレス・うつ、ワークライフバランス、職場コミュニケーションなど難しいといわれるトピックを専門用語を使わずにわかりやすく解説することに定評がある。職場のストレス・メンタル対策では、財務省・経済産業省・総務省などの官公庁、三菱電機、日本総研など民間企業、都道府県市町村などでの講演実績も多い。日本カウンセリング学会理事。中国国立西北工業大学ソフトウェア学部など中国の3つの大学の客員教授。早稲田大学理工学部で「メンタルヘルス」「ワークライフバランス」、お茶の水女子大学で「産業メンタルヘルス」の講座を担当。東京・千代田区の四ツ谷・麹町にオフィス構えるが、今年からは軽井沢の八風の郷にリゾートオフィス・カウンセリングルームを開設し、軽井沢での執筆活動や、講演、カウンセリング活動を本格的に行っていく。

【学歴】1978年 米國ボストン大学短期留学

1979年 早稲田大学政治経済学部経済学科卒
1987年 米國コーネル大学産業労働関係学部 (ILR) 単位取得
1988年 米國ノースウェスタン大学 ケロッグ経営大学院卒 MBA取得

【職歴】1979年 モービル石油(株) 仙台支店、経営企画部、海外派遣留学など
1990年 日本ペプシコ社入社 フランチャイズマネジャー 支店長職など歴任
1993年 米國ベブシコラ社 ニューヨーク本社 プロジェクトマネジャー
1995年 ヘインズプランズジャパン株式会社 マーケティング部長
1997年 (株) AOLジャパン Marketing & Sales General Manager
1999年 日本シスコシステムズ(株) コマーシャル営業本部 本部長
2001年 (株) ネットエイジ 代表取締役 副社長 COO
2002年 (株) ライフバランスマネジメント 代表取締役 社長
2009年 (株) アドバンテッジリスコムマネジメント 執行役員
同年 ライフバランスマネジメント研究所代表
2011年 (株) アドバンテッジリスコムマネジメント 顧問
現在、(株) ライフバランスマネジメント研究所 代表取締役

【所属学会等】日本認知行動療法学会、日本産業カウンセリング学会、日本うつ病学会

【著書】心がラクになるメンタフダイアリー(日本実業出版社)
カウンセリング実践ハンドブック(共著・丸善出版)
メンタルヘルス対策の実務と法律知識[共著](日本実業出版社)
折れない心をつくるシンプルな習慣(日本経済新聞出版社)
会社のストレスに負けない本(大和書房)
打たれ強く成長するメンタルタフネス経営(日本経済新聞出版社)他



第1回 軽井沢セミナー

2011.11.3 (木・祝日)

＜会場＞軽井沢文化学園・山荘

＜時間＞15:00～17:00

＜受講料＞2,500円(当日 3,000円) ※宿泊費は含まれていません

＜宿泊の場合＞軽井沢文化学園山荘/1泊2食付、12,000円 ※事前予約・連泊可

＜お問合せ＞Tel.090-9669-0512(担当:鈴木)

カリキュラム

うつ病になりやすいタイプ
うつメカニズム
うつとの向き合い方(家族の鬱とも向き合う)
ショックな出来事の受け止め方
うつにならない為気をつける事
コミュニケーション法 他

●渡部講師との予約制個別相談
(有料カウンセリング・コーチング)をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
11.4(金) 10:00～17:00
11.5(土) 10:00～17:00
11.6(日) 10:00～17:00

●会場場所は、軽井沢文化学園・山荘 ホームページ内にマップがございます。 <http://www.bunkakaruzawasansou.com/>

【共催】セドナ株式会社、ドマーニ・プランニング 【後援】軽井沢町、軽井沢観光協会、信濃毎日新聞社、FM軽井沢、軽井沢ニュース会

FAXお申込書 <0267-45-3719>

●セミナーのみ参加 ●宿泊 泊 (どちらかを○で囲んでください)

氏名

参加人数

住所〒

電話

E-MAIL.