



第3回ストレス マネジメントセミナー



社会で活躍するためには、ストレスを上手にコントロールすることが必要不可欠です。そこで、本セミナーでは、自分でできるストレス・マネジメントについて解説し、実践する方法を身につけることを目的とします。

講義では、ストレスとストレス・マネジメントについて解説し、実習では、身体の動きと呼吸を同調させるブリージング・エクササイズ、緊張と弛緩を意識化するレジタンス運動、呼吸法、マインドフルネスの技法を行います。

日時

平成24年10月11日(木) 10:00~16:10

場所

理学部大会議室 E203 (東広島キャンパス)

講師

県立広島大学総合教育センター 原田 淳 先生

対象

学内外の大学院生及び博士学位を取得した若手研究者
午前のオリエンテーションと講義、午後の実習の両方に参加可能な方
定員40名(定員に達し次第、申込みを締め切ります)

スケジュール

- 10:00-10:20 オリエンテーション
- 10:30-12:00 講義 ストレスとストレス・マネジメント
- 13:00-14:30 実習 ブリージング・エクササイズ、レジタンス運動
- 14:40-16:10 実習 呼吸法、マインドフルネスの技法、まとめ

※ 服装は動作が妨げられないものであれば、普段着で構いません。

❖ **申込方法**: 件名を「ストレス・マネジメント・セミナー参加」とし 1.名前 2.所属 3.学年(職名)を明記して、下記「申込み・問い合わせ先」まで、Eメールにてご連絡ください。

❖ **申込締切**: 10月9日(火)15時

【申込み・問い合わせ先】 若手研究人材養成センター(担当: 堺原)
E-mail:wakateyousei@office.hiroshima-u.ac.jp TEL:082-424-6213
URL:<http://www.hiroshima-u.ac.jp/wakateyousei/>