

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	2
講座名	生活・働き方に役立つ！ポジティブ心理学の基礎と活用
教員名	榊原 康夫
講座内容	ポジティブ心理学はセリグマンという人が提案した幸福感に関する学問です。基礎を学びながら、日常生活や働き方にどのように活用できるか共に考えてみませんか。
講座計画	<p>1回目 講義・演習①ポジティブ心理学とは？</p> <p>2回目 講義・演習②ポジティブ心理学と自己理解、他者理解</p> <p>3回目 講義・演習③ポジティブ心理学と働き方への活用 I</p> <p>4回目 講義・演習④ポジティブ心理学と働き方への活用 II</p> <p>5回目 講義・演習⑤ポジティブ心理学と他の心理学との関連</p>
教材費	500円（資料代）
準備物	筆記用具
	