

たむら市民大学たまり 令和6年度後期 講座内容

※講座内容・日程・場所などは変更になる場合があります。

講座No.	3				
講 座 名	生活・働き方に役立つ！ポジティブ心理学で自他発見・自己成長！				
教 員 名	公認心理師、構成的グループエンカウンター公認リーダー 榊原 康夫				
講座内容	ポジティブ心理学はセリグマンが提唱した幸福感に関する学問です。講義＋グループワークで自他発見できます。教育関係の公認心理師が教員を務めます。				
講座計画	<div>1回目</div> 講義・演習①ポジティブ心理学とは？ <div>2回目</div> 講義・演習②ポジティブ心理学と自己理解、他者理解 <div>3回目</div> 講義・演習③ポジティブ心理学を生活に役立てる <div>4回目</div> 講義・演習④ポジティブ心理学を働き方に役立てる <div>5回目</div> 講義・演習⑤ポジティブ心理学と他の心理学との関連				
教材費	500円（資料代、マジック、名札、飲み物）				
準備物	筆記用具				
日時 場所	10/12(土)	11/2(土)	11/16(土)	12/7(土)	12/14(土)
	大越公民館 大研修室 ※12/7のみ田村市役所				
	13：30～15：00				
					