

エリック・ペパー博士による 世界最新ストレスマネジメント One Day 集中ワークショップ

バイオフィードバックを用いた、統合的アプローチによるストレスマネジメント法の基礎と実践講座です。

思考や感情と身体の生理反応との関係に着目し、心身のレジリエンスを高めるバイオフィードバック体験実習を行います

<プログラム概要>

(通訳付き/日本語テキスト使用)

- 10-12時 統合的ストレスマネジメントプログラムの基本概念と方法を理解する。
- 13-15時 イメージや身体の姿勢・動きを変えることで思考や感情のバランスを取り、日常生活や職場でセルフヒーリングを実践し、仕事や健康のパフォーマンスを高めることができるようにする。
- 15-17時 表面筋電図、心拍変動の簡易測定装置を使い、自分自身の心身のストレス反応に気づき、呼吸／思考／イメージを変えることでレジリエンスを高める方法を学ぶ。
- 17-18時 松村医師とのパネルディスカッション 『企業におけるストレスマネジメント』
(定員40名限定)



講師:エリック・ペパー博士

サンフランシスコ州立大学 健康教育学部教授
BCIA(バイオフィードバック認定国際機構)シニアフェロー
BFE(欧州バイオフィードバック連盟)理事長
日本レジリエンス医学研究所 顧問

ペパー博士は、シリコンバレーのIT企業や欧州企業において、バイオフィードバックを利用したストレス管理方法のワークショップを長年行い、コンピュータユーザーの健康増進に貢献したことで「カリフォルニア知事賞」を受賞されました。

今回のワークショップは、医師、歯科医師、鍼灸師、柔道整復師、あん摩マッサージ師、心理カウンセラーの皆様が、企業におけるストレス状況を理解し、その対処方法を身に付けて頂き、ご自身で企業へストレスマネジメント法を提案できるだけのノウハウを学んで頂けます。



パネリスト:松村浩道 医師

医療法人社団藍風会理事長
江の島弁天クリニック院長
認定産業医・ペインクリニック専門医
日本レジリエンス医学研究所 理事長

松村は、江の島弁天クリニック医師として、実際の臨床の現場でストレス関係疾患に対し具体的にどのようなバイオフィードバックを取り入れているか、また産業医として、企業に対しどのようなストレスマネジメントを提案、実践しているかについてを、お伝えします。

主 催:一般社団法人日本レジリエンス医学研究所
共 催:医療法人社団藍風会 江の島弁天クリニック
後 援:一般社団法人日本うつ予防管理士協会

日 時:平成28年8月3日(水) 午前10時～午後6時
場 所:受付は江の島アイランドスパ本館1Fロビーにて。会場は4F(アイランドグリル)にて。
神奈川県藤沢市江の島2-1-6 <http://www.enospa.jp/access.html>

参加費用:2万1600円(消費税込み)

事前振り込みをお願いいたします。振込手数料はご負担下さい。振込確認にて、正式申し込みとさせていただきます。

三菱東京 UFJ 銀行玉川支店 普通口座 0421929	一般社団法人 日本レジリエンス医学研究所
---------------------------------	----------------------

振り込まれましたら、下記項目内容をメールでお送りいただくか、当欄FAXをお送りください。ワークショップ運営に必要な情報です。定員になり次第締め切らせていただきます。

お名前	(漢字)	(ローマ字)	
ご職業		ご所属	
おところ	〒		
TEL		FAX	
メールアドレス			

(ワークショップ終了後、懇親会を予定しております。料金は当日お伝えいたします。ぜひご参加ください)

【 お問い合わせやメールはこちらまでどうぞ 】

東京都世田谷区玉川 3-20-11 マノア玉川第一ビル 205 一般社団法人日本レジリエンス医学研究所 事務局
www.stress-j.com

TEL: 080-3867-4446(中川) FAX:03-5539-4722 Mail: info@stress-j.com