

全4回
ZOOM形式

トップアスリートの心理分析のプロに学ぶ 「今だからこそ知っておきたい心理学」セミナー

ウェビナーによる
オンライン配信

「今だからこそ知っておきたい心理学」(全4回)のLiveウェブセミナーを開催します。コロナの長期消耗戦の最中、感染への不安と出口の見えない将来への不安を感じている方も多いと思います。くじけない心理、柔らかいところ、強いメンタル力すべてが健康・運動指導へ活用できるツールでもあります。チーム内の関係、お客様との関係などすべて心理が関係しています。**困難な状態だからこそ必要な心理**でもあります。



講師 筒井 香
(Tsutsui Kaori, Ph.D.)

博士(学術)
日本スポーツ心理学会認定 / スポーツメンタルトレーニング指導士
株式会社BorderLeSS 代表取締役
(一社)日本ホームヘルスコーチ協会 心理学アドバイザー

■現在の活動の一部
心理学全般を学んだ知見を基にオリンピック・パラリンピック選手や医師への心理コンサルティングを行う。企業や弁護士、音楽家といった様々な専門のパフォーマンス発現に向けた研修で講師を務める。スポーツ庁委託事業JSCスポーツキャリアサポート推進戦略の「デュアルキャリア教育プログラム」の講師としてはアスリートのキャリア形成について、選手・指導者・保護者を対象に講習会を各県で実施。他に「サカイ」等の記事で心理学に基づく解説や「NHK超人たちのパラリンピック」等のTV番組で心理分析を担当。複数の大学で非常勤講師を務めながら、実践活動の自己研鑽のため、研究活動や学会発表、論文投稿も行う。

第1回

テーマ 「自己のコントロールの為のストレス対処法」

主な内容 : 「感情の役割」と「感情を生み出す思考」について理解し、自身の行動を調節する方法を学ぶ

日時 : 2020年8月23日(日)10:00~11:30

Zoom形式

第2回

テーマ 「心理学に基づく良い生活習慣を築く方法」

主な内容 : クライアントさんに良い生活習慣を送ってもらうためには、生活習慣に影響を与える思考習慣の変容が重要になることを理解し、思考習慣の変容方法を学ぶ

日時 : 2020年9月27日(日)10:00~11:30

Zoom形式

第3回

テーマ 「クライアントさんの指導へのモチベーションを高める方法」

主な内容 : モチベーションとは何か?モチベーションにはどんな種類があるのかを心理学的に理解し、本当の意味でのモチベーションを維持する方法を学ぶ

日時 : 2020年10月11日(日)10:00~11:30

Zoom形式

第4回

テーマ 「目標達成につながる目標設定の工夫」「集中をコントロールする方法」

主な内容 : 心理学に基づく目標設定の工夫や集中のコントロール方法を理解し、指導への生かし方を学ぶ。

日時 : 2020年11月8日(日)10:00~11:30

Zoom形式

- メインテーマ : 「今だからこそ知っておきたい心理学」(全4回)
- 対象者 : 健康・運動指導者(トレーナー、インストラクター、ヨガ、ピラティス)、栄養士、保健師、健康関連施設経営者など健康関連指導をされている方
- セミナー形式 : ZOOM利用 ■ 定員 : 各回20名
- 受講費 : 4,000円/回(ただし、全日程参加の方は:12,000円)

主催:一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会

お申込み方法

1

所属

お名前

ご住所

電話番号

E-mail

左記の必要事項をご明記の上、メールにて下記のお申込み先へお申し込みください。

受講希望回

お申込み先 info@jhhca.org

2

お申込み受付後、受付完了のメールをさせていただきますのでご確認宜しくお願い致します。詳細の情報をお送りいたします。

または

日本ホームヘルスコーチ協会のホームページからお申込みいただけます。

<https://www.jhhca.org/seminar>



※定員に達した場合は、締め切らせていただく場合がございます。

お問い合わせ先 ※メールでのお問合せをお願いします。

(一社)日本ホームヘルスコーチ協会 事務局 担当:崔(さい) メール: info@jhhca.org

