

ワークライフ バランスセミナー

～仕事の心配ごとや不安を
引きずらない「心の整理術」～

日程

集合セミナー

令和6年9月2日（月）

時間

10:00～12:00

会場

大波止ビル7階会議室
詳細は通知時にお知らせいたします。

令和6年度のセミナーテーマ

業務が多忙な状況下でも上手に気持ちを切り替えるコツを学び、仕事と生活双方がバランス良く充実する状態の作り方を学びます。

テーマの背景と目的

働き方改革により、多様な働き方の推進や時間外勤務の縮減等が実現する一方、テレワーク機器の導入により、仕事を家庭に持ち込む機会が増え、仕事のオン・オフのメリハリをつけることが難しくなっています。

また、休日であっても仕事のことを考えていたり、不安を引きずったりする等、上手にリフレッシュできないことがあるという職員の声も耳にします。

今回のワークライフバランスセミナーは、女性と男性がともに生活設計や働き方を見つめなおし、働くモチベーション向上につなげていくことを目的として実施いたします。

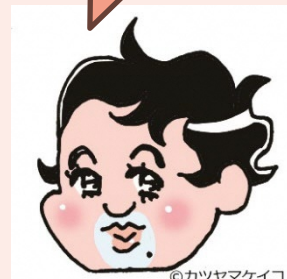


担当講師

Xフォロワー
39万人!

精神科医
Tomy 氏

たいていの心配は
的外れよ



©カツヤマケイコ

講師プロフィール

1978年生まれ。東海中学・東海高校を経て、名古屋大学医学部卒業。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局入局。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医。

2019年より「精神科医Tomy」の名前でラクになる考え方をTwitter（現X）で発信し、人気となる（現在39万フォロワー）。Twitterで人気のある言葉をまとめた『1秒で不安が吹き飛ぶ言葉』（ダイヤモンド社）が単独15万部超え、シリーズ34万部超えのベストセラーとなる。NHK「あさイチ」出演など、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書多数。

2013年～2023年 江南こころのクリニック院長・
理事長

2024年～ ひだまりこころクリニック勤務医