

## 開催日とレクチャー内容

レクチャー内容は都合により変更になることがあります

開催月	予定日(曜日)	レクチャー内容
2021年10月	15(金)・16(土)	HSPとは？自分自身を理解しよう
2021年11月	5(金)・6(土)	個性に合わせたメンタルの保ちかたを知ろう
2021年12月	3(金)・4(土)	自分の長所や価値を発見し再認識しよう
2022年1月	7(金)・8(土)	コミュニケーション上手になろう 1 あなたのコミュニケーションの長所と弱点
2022年2月	4(金)・5(土)	コミュニケーション上手になろう 2 人間関係で揺れる感情と上手に付き合えるようになろう
2021年3月	4(金)・5(土)	コミュニケーション上手になろう 3 自分の気持ちを伝えられるようになろう

## 講師

ファシリテーター 中尾圭佑 NAKAO Keisuke

ITエンジニア



小さい頃から感じやすい自分との付き合い方を模索し、悩み続けて来た。  
現在は大手IT会社にエンジニアとして勤務中。  
会社での人間関係は良好で、若手リーダーとして活躍を期待されている。  
趣味多彩。既婚 近々1児のパパになる予定

私が一番悩んでいた頃は、まだHSPなどが世間で知られていない世の中でしたので、1人でどうすれば生きやすくなるのかを考え、実践・失敗を繰り返し時間をかけて模索しておりました。その際に「自分と同じ特性の人がいて、その人がどう解決したか相談できればなあ」と常に思い続けていました。同じ特性の人がいない分1人で考えていたため、昔よりも生きやすくなるには少し時間がかかりました。私の経験・知識を同じ特性を持つ人たちとシェアすることで、少しでも皆さんの人生を応援したいと考えています。

レクチャー担当 安田淑恵 YASUDA Yoshie



臨床心理士 公認心理師 キャリアコンサルタント  
名古屋大学大学院博士前期課程修了（臨床心理学）後期過程満期退学  
専門：コミュニケーション メンタルヘルス

心理学には、気持ちが楽になったり成長に役立つためのスキルがたくさんあります。けれども自分の特性や環境の中でそのスキルを使いこなすためには、ちょっとしたコツが必要です。少人数のワークショップの中で、そのコツをお伝えしたいと思っています。

主催



ワイズヒューマンサポート研究所

mail [info@wise-hs-lab.com](mailto:info@wise-hs-lab.com)

協賛



株式会社名古屋EAPセンター

mail: [info@nagoya-eap.com](mailto:info@nagoya-eap.com)