

令和6年度
働き方改革研修

日時：令和7年2月7日（金）14：00～16：00
場所：本庁舎 9階 会議室
講師：樺沢 紫苑 氏（紹介は次頁）
対象：全職員
内容：精神科医が教える「神・時間術」ほか
定員：80人（先着順）

 主な研修内容 

- ◇生産性の向上につながる仕事術について（時間術、休息法、生活習慣等）
- ◇仕事を通して充実感や幸福感を得る方法について
- ◇なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか
- ◇（大好評！）質疑応答

このほか、数多くのベストセラー著書から、ウェルビーイングにフォーカスして「樺沢メソッド」をご紹介します。

講師プロフィール



樺沢 紫苑（かばさわ しおん）精神科医、作家
1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒業。2004年から米国シカゴのイリノイ大学に3年間留学。帰国後、東京にて樺沢心理学研究所を設立。「情報発信を通じてメンタル疾患、自殺を予防する」をビジョンとし、インターネットのフォロワー累計100万人以上に精神医学や心理学、脳科学の知識・情報をわかりやすく伝える「**日本一アウトプットする精神科医**」として活動している。

シリーズ累計100万部の大ベストセラーとなった「学びを結果に変えるアウトプット大全」「学び効率が最大化するインプット大全」など著書51冊、累計発行部数260万部以上

働き方改革文庫 所蔵図書一覧

- ◇精神科医が教えるストレスフリー超大全
- ◇もしも社畜ゾンビがアウトプット大全を読んだら
- ◇学びを結果に変えるアウトプット大全
- ◇学び効率が最大化するインプット大全
- ◇精神科医が見つけた3つの幸福
- ◇ブレインメンタル強化大全
- ◇精神科医が教える毎日を楽しめる人の教え方
- ◇まんがでわかる7つの習慣
- ◇まんがでわかる7つの習慣②
- ◇まんがでわかる7つの習慣③
- ◇まんがでわかる7つの習慣④
- ◇まんがでわかる7つの習慣Plus
- ◇まんがでわかる『神・時間術』
- ◇脳のパフォーマンスを最大まで引き出す 神・時間術
- ◇今日がもっと楽しくなる行動最適化大全
- ◇なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか 感謝脳

行政監理室執務室にて絶賛貸出中！
メール便でも発送します！