

19歳までに手に入れる

参加
無料

7つの 武器

講師 樺沢 紫苑 氏

日時 2024年12月27日(金)

14:30～16:30 (受付開始: 14:00)

会場 グランドホテルニュー王子 2階 芙蓉の間

定員 50名 (先着順)

申込 12月20日(金)までに
オンラインで申込み

※定員に達し次第受付終了となります。

申込みフォーム



詳細は裏面をご覧ください

“生きづらさ”は解消できる！

大人気の精神科医が教える、新時代の「生き方の正解」

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、映画評論家

1965 年札幌市生まれ。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精神科に3年間留学。

帰国後、東京にて樺沢心理学研究所を設立。

「情報発信によるメンタル疾患の予防」をビジョンとし、YouTube やメールマガジンなど累計 100 万フォロワーに情報発信している。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 万部突破の『アウトプット大全』をはじめ、『脳を最適化すれば能力は2倍になる 脳内物質で仕事の精度と速度を上げる方法』など著書 50 冊、累計発行部数 250 万部以上のベストセラー作家。

—10 代のあなたは 無限の可能性を持っている！

自分の進路や就職など、将来についての漠然とした不安や人間関係の悩み、生きづらさを感じていませんか？

10 代・20 代の若い皆さんが、
10 年後に明るく前向きに、楽しく仕事をして、
人間関係やプライベートも充実した毎日を送るために、
「生きる力」を手に入れるメソッドをお伝えします！
ご家族やお友達と一緒に、ぜひご参加ください。



お問合せ

苫小牧市 産業経済部 工業・雇用振興課

TEL: 0144-32-6436

(土日・祝日を除く平日の 8:45-17:15)

※オンライン申込みが難しい場合や、
申込み後のキャンセルについては、
こちらの電話番号にご連絡ください。



TOMAKOMAI HOKKAIDO