

メンタルヘルス

マインドフルネス脳のトレーニングセミナー

～心をスッキリ片づける方法の習慣化～

2022年

12月7日(水)

14:00～16:00

新型コロナウイルスによって働き方や社会生活も変化し、日常や将来に対しての不安等で、多くの方がストレスを感じています。メンタルヘルス不調は、生産性の低下や労務トラブルにつながる可能性があり、良いことではありません。企業は職場環境を整え、トップ自身はもちろん従業員全体のメンタル管理が重要な課題となります。

本セミナーでは“職場のメンタルヘルス・マインドフルネス”に関する基礎知識や、トレーニング法のノウハウについて分かりやすく解説します。奮ってご参加ください

場所 上越商工会議所 会議室
(上越市新光町 1-10-20)

定員 30名 (先着順)

受講料 会員:無料
非会員:1,000円

申込方法

下記申込書に必要事項をご記入頂き、
FAXにてお申し込みください。

講師

うちやまみか

内山美香氏 voice forward 代表

- ・一般社団法人マインドフルネス瞑想協会 認定講師
- ・ボブ・バイク・グループ認定 プロフェッショナルトレーナー
- ・日本プロフェッショナル講師協会™ 認定講師
- ・一般社団法人日本フューチャーラーナーズ協会 プレンディッドラーニング公認ファシリテーター
- ・COPC® Release7.0 CX パフォーマンスリーダー
- ・コンタクトセンター検定試験 プロフェッショナルレベル オペレーションマネジメント資格

<プロフィール>

テーマパークでマネージャーとして顧客サービスのマネジメントにかかわった後、人材育成業界へ。
キャリアを積む中で複数回に渡り体調を崩し、その根本が不安を増幅させるメンタル面であることが判明。マインドフルネスと出会い、継続することで心身ともに乱れがなくなり、業務パフォーマンスが向上した。この経験をもとにマインドフルネスでも指導の道へ進み、現在は組織向け、個人向けに登壇している。

主催:(公社)高田法人会 高田支部
上越商工会議所内 TEL025-525-1185
共催:(公社)高田法人会

講座内容

- ・マインドフルネスとビジネスパフォーマンス
- ・マインドフルネスは脳のトレーニング
- ・トレーニングの方法、実践
- ・状況に飲み込まれない自分をつくるために

受講される皆さまへ

必ずマスクを着用されてご参加くださいます様、お願い致します。また、発熱や風邪等の症状がある方、体調の悪い方のご参加はお控えください。講習会実施に当たりましては、会場の換気・ソーシャルディスタンスに配慮した配席・参加者席の事前消毒・消毒用アルコールの設置・運営側の手洗いとマスク着用の徹底等、新型コロナウイルス感染予防に努めて参ります。また、開催日までの状況変化により、中止または延期とさせて頂く事もありますので、ご承知おきください。

12/7(水)『メンタルヘルスセミナー』受講申込書

(公社) 高田法人会 高田支部 行

FAX:025-522-0171

申込日(令和4年 月 日)

事業所名	会員 非会員	参加者名	
所在地		T E L	

※ご記入いただいた情報は、当会からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。