



自分の
こころは
自分で守る！

withコロナ、withストレス時代のメンタルケア

【第2部】

マインドフルネス ワークショップ

〈〈zoomセミナー〉〉

2021年11月13日(土)

14:00~15:30

〈参加費〉
3,000円(税込)

〈定員〉
30名(先着順)

※最少催行人数10名



〈講師〉

高田 尚恵 (たかだ ひさえ)

- 公認心理師
- 米国認定メンタルヘルスカウンセラー
- 臨床トラウマプロフェッショナル
- 姿勢調整師

Google、Yahoo!などの世界的企業の研修プログラムとして導入されているマインドフルネスは、「withコロナ、withストレス時代」といわれる今、さらに大きな注目を集めています。マインドフルネスの実践を続けることで、集中力、自己認識力、ストレスマネジメント、共感力などの効果が科学的に明らかとなっています。

目まぐるしく変化している社会に対応するために、マインドフルネスを日常に取り入れるメソッドを心の専門家がお伝えします。

毎日の暮らしの中に簡単に取り入れることのできるマインドフルネスを学び、体感しましょう！



講座内容：マインドフルネス・ワークショップ

コンテンツ

- マインドフルネスとは？作用と効果
- マインドフルネスの実践
～1分間から始めるマインドフルネス・食べるマインドフルネス～
- 気づきの共有、Q&A
- 毎日にマインドフルネスを取り入れるためのアドバイス

効果

- 集中力、作業効率アップ
- 不安を緩和！マインドフルネスを体感し心身のコンディションを整える

必要な環境

- パソコン、タブレット、スマートフォン
- インターネットに接続でき、Zoomの使用が可能な環境

お申込方法等

- ① こくちーずプロ「お申込み」からお申込みください。
こくちーずプロお申込：<https://www.kokuchpro.com/event/noryokukaihatsu02/>

- ② こくちーずプロからの自動送信されるメールに、参加方法、受講料のご入金方法等を記載しておりますので、ご確認ください。

こくちーずプロ
お申込みQRコード



- Zoom環境につきましては全て各個人の責任とさせていただきます、弊社での対応は出来かねますのでご了承ください。
- お申し込みをキャンセルされる場合、以下のキャンセルポリシーに基づきキャンセル料が発生します。お申込み前に必ずご確認ください。
 - 連絡なしの不参加：参加費の100%
 - 開催当日のキャンセル：参加費の100%
 - 開催1日前（前日）～7日前のキャンセル：参加費の50%（振込手数料別途）

お問合せ

 株式会社能力開発

名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー7F
TEL:052-563-5400