

今すぐ役立つ！ - 不安とストレスに悩まないスキル・仕事のパフォーマンス向上 -

【特別企画】

日本ボディリズムマネジメント協会 & 日本ストレスチェック協会ファシリテーター コラボ企画開催のお知らせ！

<対象>

- ☑セルフコントロール力を身につけたい方
- ☑集中力をアップさせたい方
- ☑パワハラの予防策を検討していた方
- ☑上司と部下、人間関係を良好にする方法を探していた方
- ☑「健康的な生活習慣」を楽しく身につけたいと思っていた方
- ☑自分の疲労度、ストレス度を知りたい方

<募集要項>

- 日 程: 2016年3月12日(土) 13:00~16:30
- 会 場: 東京都千代田区三崎町3-6-13 山京中央ビル3F
- 主 催: 一般社団法人日本ボディリズムマネジメント協会
- 後 援: 一般社団法人日本教育基準協会
- 講 師: 宮浦清

一般社団法人日本ボディリズムマネジメント協会会長・(株)Tree of Heart 顧問
セロトニン道場師範・呼吸研究者・作曲家

大塚 功一

一般社団法人日本ストレスチェック協会ファシリテーター
全米NLP協会認定 NLPプラクティショナー
日本NLP協会認定 NLPプラクティショナー

- 定 員: 12名 (先着順)

■受講料:

1. 不安とストレスに悩まない7つの習慣 (前半: 13:00~14:30) 3,240円 (税込)
2. ボディリズム®呼吸法入門講座 (後半: 15:00~16:30) 5,400円 (税込)

【特別価格】2講座同時申込み 8,640円⇒7,560円 (2講座テキスト、ボディリズム®音楽付)

※前半のみ、後半のみの個別講座単体の参加も可能です。ご不明な点がございましたら事務局までお問合せください。



【今すぐ役立つ！不安とストレスに悩まないスキル・仕事のパフォーマンス向上に】

国内のメンタル不調者は100万人を超え、教育現場・企業に大変重要な課題となっております。

今回、特別企画として、DENSO女子バレーチーム等の指導、三菱重工、NTTドコモ、国立国会図書館等多くの企業研修を担当し、東邦大学医学部名誉教授有田秀穂先生主宰セロトニン道場師範でもある宮浦清氏、そして最新の行動心理学や脳科学理論と、年間1,000件の産業医面談の現場活動に基づく親しみやすいワークを展開されている一般社団法人日本ストレスチェック協会ファシリテーターの資格をもち、金融系企業にてもご活躍中の大塚功一氏をお迎えし、メンタルヘルスケア最前線の経験に基づいた「不安とストレスに悩まない7つの習慣」をお伝えします。「仕事のパフォーマンス向上に役立つエクササイズ」など実践的なノウハウを同日で習得できる大変人気の講座です。席数に限りがありますので、ぜひお早めにお申込みください。

前半 (13:00~14:30)

【不安とストレスに悩まない7つの習慣】

講師：大塚功一 一般社団法人日本ストレスチェック協会ファシリテーター

不安とストレスに悩んでいませんか？

たった90分で、今すぐ役立つセルフケア技術を習得することができます。

最新の行動心理学や脳科学理論と、日本ストレスマネジメント協会理事の武神健之が産業医として年間1,000人10年にわたる面談経験の中から見つけた、メンタル不調に陥らない人に共通する7つの習慣を、現役企業人事の視点からお話します。

<講座内容>

どうして同じ環境で働くのに鬱になる人とならない人がいるのか

- ・メンタルヘルス不調に陥らないための 3つのセルフケア
- ・ストレスに悩まない3つの習慣
- ・不安に悩まない3つの習慣
- ・もうひとつの習慣

後半 (15:00~16:30)

【ボディリズム®呼吸法入門講座】

講師：宮浦 清 一般社団法人日本ボディリズムマネジメント協会 会長

ボディリズム®呼吸法は音楽とリズムの力を応用した呼吸法で、「幸せホルモン」セロトニンを活性化し爽快感をもたらすエクササイズです。呼吸力の向上はストレス解消や疲労の蓄積を防ぐ効果とともに、自分自身の心と体のバランスの調整、他者とのコミュニケーション力のアップ、フィジカル力の向上にも効果もあります。

今話題のセロトニンを活性化するボディリズム®呼吸法をあなたも体験してみませんか？

<講座内容>

- ・あなたの腹式呼吸度チェック
- ・ボディリズム®式「腹式呼吸」基本練習
- ・「幸せホルモン」セロトニンを活性化するボディリズム®呼吸法とは
- ・今夜からぐっすり眠れるボディリズム®式リラックス呼吸
- ・あなたも必ず習慣化できる！ボディリズム®呼吸法を習慣化するコツ

■申込方法

- ① WEBからお申込み <http://tree-of-heart.jp/>
- ② メール申込み info@tree-of-heart.jp
(参加者の氏名、所属名、TEL、email、住所をご入力ください)

■入金方法：お申込後、下記振込先までご入金ください。

三井住友銀行 銀座支店 026
普通 8356310
カ)ツリーオブハート



お申込み後1週間以内にご入金ください。

入金確認をもって、正式受付とさせていただきます。

※申込者名と振込み口座名が違う場合は、お手数ですがお振込後事務局までご一報ください。

■お問合せ

一般社団法人日本ボディリズムマネジメント協会 事務局 (株)Tree of Heart
東京都中央区銀座7丁目13番6号 サガミビル2階
電話番号:03-4455-4170
メール: info@tree-of-heart.jp

