

マインドフルネス

もともとは瞑想法だったマインドフルネスが、メンタルヘルスに大きな効果があることが知られるようになり、近年テレビや雑誌等で取り上げられることも多くなりました。個人の実践はもとより、大手海外企業等も作業効率アップのためにトレーニングとして用いていることでも知られています。

マインドフルネスをご体験いただくだけでなく、メンタルヘルスにどのような良い影響を与えるのか、どう実践していったらいいのか、実例を交えながら具体的視点やポイントをお伝えします！

一度体験してみたいと思っていましてから、カウンセリング・セラピーとの関連をきちんと聞いてみたい方まで、ぜひご参加ください！ 17～8年前からマインドフルネスの（1000回以上）を行い、カウンセリングルームや企業様の指導で活用してきた実例等を交えながら、詳しくお話ししていきたいと思えます。



【講師紹介】

佐藤 ひさこ 先生

日本アドラー心理学学会会員
AP ジャパンファミリーカウンセラー

【募集要項】

1. 日時：2018年4月29日（日） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます
5. 受講料：会員 8,640円 / 非会員 10,800円

スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上 FAX、または WEB（研修部宛てメール・HP）からお申し込みいただけます。

《お振込み先》 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

《お問い合わせ》 一社）日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp