

会員研修

マインドフルネス

● **毎**日の生活の中でどうしてもうまくいかないことや、悩みにぶつかることは誰にだってあります。そんな時に、自分がいけないのだとふさぎ込んでしまう人は結構いるのではないのでしょうか。
● 自分自身を否定し、どこまでも自分を責めてしまう性質がそれです。

● しかし、失敗してしまう行動はあっても、その人自身がダメな人間ということは絶対にないのです。そしてマインドフルネスはそんな人にこそ熱くお勧めしたい技法です。自虐的な考え方は自分自身の考え方、受け止め方を変えることによって終わりにできます。
● また、マインドフルネスはもともとは瞑想法ということもあり、最近では集中力・作業効率アップのために企業でも用いられています。

● この講座では、マインドフルネスのプロの講師が心をこめて「感じる」ことの大切さをお伝えしていきます。ご自身のメンタルケアに役立たい方にも、他者に伝えてみたいという方も、もちろん体験したことのある方も…

● みなさんが楽しく有意義な時間を過ごせる研修をお約束します♪

先着12名様
(事前予約制)

[日時] 2022年1月29日(土)
AM9:30~PM16:30

[会場] 柏研修室
(千葉県柏市2-6-17染谷エステートビル3F)

主催: 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

mail hkt-kensyu@counselor.or.jp

HP <https://www.co-higashikanto.jp/course/>

TEL 04-7168-7160



講師
佐藤ひさこ

Hisako Sato

マインドフルネスを使って、日々多くの人の方達の変化する力・乗り越える力に向き合い、お手伝いをしてきました。

日常の意識とは違う、「マインドフルネスで感じる」ことの大切さを、こころを込めてお伝えします。