

事例と体験ワークで学べる！

マインドフルネス 人材育成術

職場環境改善！生産性向上！
業績アップも夢じゃない！

マインドフルネスとは、マインド（脳と心）を整える事により、
ストレスを低減したり集中力を高めたりして本来持っている力を
フルに活用できる心身の状態をつくる方法や考え方の事です。

今回のセミナーでは、講師自身が実践し、改善に成功した
マインドフルネスを使った人材育成術を、事例と体験ワークで学
んで頂きます。時代とともに新しい自分に変身してみませんか？
どうぞご参加ください。

ノウハウ満載！

- 自分と他人のパフォーマンスを上げるノウハウが得られる
- スタッフのモチベーションを上げるノウハウが得られる
- 職場のメンタル不調を予防するノウハウが得られる
- 自分のストレスを軽減するノウハウが得られる

- 【講座内容】**
1. 仕事のパフォーマンスは、心の状態に強く関係する
 2. 上司の言葉が、スタッフの心の状態を左右する
 3. あのスタッフはなぜ動かないのか？（心と身体の緊張）
 4. 心から働きたくなる職場のためにやるべき事
 5. スタッフの心の状態を高める現場アイデア集

●開催 **2019. 6 / 25 (火)**
●時間 14:00～15:30

- 会場 宇治商工会議所 大会議室
- 申込み 下記受講申込書に必要事項をご記入の上
FAXにてお申込み下さい。

【お問合せ】 ☎0774-23-3101
(宇治商工会議所) まで

受講料
無料

●講師

OFFICE YourDesign
まさき けい
代表 **正木 啓 氏**



1982年大阪市都島区生まれ。広告代理店に入社。売上
成績トップや、最年少リーダーに昇進し、最大 11 名のスタッ
フを同時に管理・育成するも、自身のメンタル不調など、職場
での心の問題が発生。その時マインドフルネスに出会う。脳と
心について深く学び、職場で実践した結果、スタッフの抱える
ストレスや、モチベーションなどのメンタルの問題も解決し、業
績が上がる強いチームを作る事に成功する。

➡ **受講申込書** (FAX. 0774-24-6930) 宇治商工会議所 宛 ※チラシごとFAXして下さい。

事業所名		業種	建設・製造・小売・卸・サービス・飲食・その他
所在地	〒 -	電話 ()	FAX ()
受講者名			