

心を整えビジネスで活かす

マインドフルネス(瞑想) 無料セミナー

2018. 12/20(木)21(金) *両日同じ
内容になります

時間 10:00~12:00 定員 10名

場所 沖縄県男女共同参画センター
ていりる 20日会議室1 21日研修室3
〒900-0036
沖縄県那覇市西3-11-1 TEL098-866-9088

講師

オフィスキャリエール 代表 小那覇りな

ビジネスマナーティーチングマスター

専門学校講師を経て、航空会社に入社、退職後経験を活かし平成9年より講師へ
企業、団体、官公庁、学校まで幅広く研修を行っている。

また、サポートステーション沖縄においての5年間のカウンセリングの実績から
心を整えることが大切だと考え、マインドフルネスを実践している

マインドフルネスとは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と言われています。瞑想を通じて、この状態に持っていくことで、いろいろな効果が出てくるということでは、スティーブジョブズやGoogle、Apple、Intelなど、有名企業で取り入れられていることで有名です。マインドフルネスの効果「集中力向上」「生産性向上」「ストレス軽減」「人間関係が良好になる」など様々です。

お申込み FAX・メールのいずれかでお申込みをお願いします。

☆FAX(098)944-8075 ☆メールr_onaha@image.ocn.ne.jp

貴社名	20日	21日	*どちらかに○をつけてください	参加者のご氏名	
	TEL/FAX				