

これがすぐに、簡単に、心を整える方法です

# マインドフルネスセミナー



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」です。

瞑想を通してこの状態に持っていくことで、「集中力向上」「生産性向上」「幸福感の向上」「ストレス軽減」「人間関係が良好になる」など、いろいろな効果が実証されています。

スティーブジョブズの「禅マインド」で有名になり、Googl.Apple,I,telなど多数の企業が、メンタルコントロール、ストレスマネジメント、の一環として取り入れています。

## セミナースケジュール

2021年(令和3年)3月20日(土) 10:00~12:00

4月17日(土) 10:00~12:00

5月15日(土) 10:00~12:00

**会場** 沖縄県男女共同参画センターているる

那覇市西3丁目11番1号 098-866-9088

**定員** 10名 **参加費** 1,100円  
(当日支払いOK)

**主催** オフィスキャリアール  
<http://officecarriere.com>

講師：小那覇りな  
(オフィスキャリアール代表)

ビジネス系講師ではあるが、  
カウンセラーの経験と、自身の  
経験から「マインドフルネス」  
の大切な気づき、ストレスマネジ  
メント、定着支援セミナー等で  
活用。評価も高い。



参加者の声

- ・初めてマインドフルネスをしましたが、頭がすっきりして良かったです。
- ・自分の思考を客観的に見ることが出来て良かった。
- ・日ごろから意識していきたいです。
- ・目からウロコのセミナーでした。 など

## セミナー参加申込書

ご記入の上、FAX・メールにてお申し込み後下記に入金をお願いします。

☆FAX(098)944-8075 ☆メール [r\\_onaha@image.ocn.ne.jp](mailto:r_onaha@image.ocn.ne.jp)

振込先：琉球銀行 南風原支店 普 0465998 名義 オフィスキャリアール オナハ リナ

◆お名前

◆TEL

FAX

Eメール

お問合せ 090-1179-9965 小那覇 お気軽にご連絡ください