

# マインドフルネスワークショップ

<このような方におすすめです>

- ☆マインドフルネスをまずは体験してみたい
- ☆日々の仕事や人間関係のストレスに負けず、常に心身のコンディションを整えたい
- ☆頭と心をクリアにして、集中力を高めたい
- ☆自己肯定感を高め、前向きに生きるようになりたい
- ☆心をコントロールして、穏やかなマインドを身につけたい など



シリーズ<全6回 1回90分 19:00~20:30>

<テーマ>

- 第1回 2月17日(木) 「幸福の構成要素」
- 第2回 3月24日(木) 「自分を知らうー自己の思考のルーツを探す」
- 第3回 4月21日(木) 「自分を知らうー自己肯定感のワーク」
- 第4回 5月19日(木) 「自分を知らうースキーマー(考え方の歪み)」
- 第5回 6月23日(木) 「ストレスマネジメント」
- 第6回 7月21日(木) 「モチベーションUP呼吸法」

\*それぞれ単発での受講も可

場所: 浦添市産業振興センター結の街 沖縄県浦添市勢理客4丁目13番1号  
電話: (098) 870-1123(代)

定員: 20名 参加費: 各 1,500円

\* 参加費は当日お支払い

\* セミナー終了後 交流会あり(30分程度 自由参加 無料)



講師: 小那覇りな  
オフィスキャリアール代表  
マインドフルネス実践家

## セミナー参加申込書

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

ご記入の上、FAX・メールにてお申し込みください

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

◆お名前(複数いらっしゃる場合は、代表者様と人数をお知らせください)

◆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