

個人でも企業でも
参加OK

オフィスキャリアール主催 マインドフルネスセミナー



メンタルを整え、健やかに生きる

＜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
- 企業でメンタルヘルスとして取り入れたい
- 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

＜受講者の声＞

毎回発見があり、参加していくうちにだんだん心が穏やかになりました
孤独感が強かったのですが、自分の心の癖を理解し、前向きになりました
雑念だらけだったのですが、そこから自己理解が深まりました など

シリーズ 全5回 昼の部14:00～15:30 夜の部19:00～20:30

* 気になる内容だけでもOK

＜テーマ＞

- 第1回 令和4年 11月24日(木) 「ストレスマネジメント」「スキーマー」
- 第2回 令和4年 12月15日(木) 「自分を知ろうー自己の思考のルーツを探す」
- 第3回 令和5年 1月27日(金) 「自分を知ろうー自己肯定感のワーク」
- 第4回 令和5年 2月17日(木) 「セルフコンパッションとレジリエンス」
- 第5回 令和5年 3月16日(木) 「モチベーション理解とUP呼吸法」

場所: 男女共同参画センター ているる 研修室1

那覇市西1-1-1 098-866-9090



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
県内企業において、多数
研修実績あり

定員: 20名 参加費: 各 1,500円

* 参加費 当日払い

セミナー参加申込方法

オフィスキャリアールサイト もしくはメールにて、下記ご記入の上送信ください

- メール r_onaha@image.ocn.ne.jp
- オフィスキャリアール <https://officecarriere.com/>

＜記入内容＞

- ①氏名(複数いる場合は代表者) 人数
 - ②会社名 ③希望日時 ④連絡先
- をご記入の上送信ください



お問合せ: [メール r_onaha@image.ocn.ne.jp](mailto:r_onaha@image.ocn.ne.jp) もしくは 098-944-8198 オフィスキャリアール 小那覇 まで