

生き生きメンタルタフネス講座 2009/11/27(金)

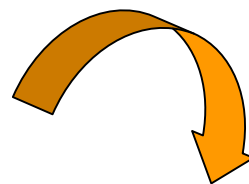


ココロが軽くなる ワークショップ

～ 新しい自分に出会える日 ～

講師：安部 朋子

自分らしく生きる？ 自分らしさって？とお思いの
あなたに、とってもお役に立つワークショップです。



ワークショップの内容

1. 自己紹介
2. 自分らしさって？
3. ストレスって？
4. ストレッチング意味
5. 自分らしく生きる
6. 明日からすぐできるセルフケア
7. 質問

日時：11月27日(金) 開場18:45

19:00 ~ 20:45

会場：女性と仕事の未来館 第2セミナー室

東京都港区芝5-35-3 TEL03-5444-4151

定員：20名(先着順)

参加費：3000円(会場費、テキスト、講師料、他諸経費)

ピンピンころり応援団員 NPOナルクの会員は500円引き

- ✓ 自分を知りたい
- ✓ 自分の施設や家庭でのケアで大分ストレスがたまっている
- ✓ ケアの仕事や人間関係にちょっと疲れてきている
- ✓ セルフケアを知って仕事へのモチベーションを取り戻したい
- ✓ 家庭で介護や育児でカラダが疲れて困っている
- ✓ 自分らしく生きたい
- ✓ その日から役に立つ知識を学びたい
- ✓ 現場で役立つ実践を学びたい
- ✓ 同じような状態の人と交流したい
- ✓ 生き生き元気に生きたい

そんなあなたは・・・

ココロが軽くなるワークショップにご参加下さい！！

申し込み方法

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。

事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

メール info@ikiikigenki.com

お問い合わせ：主催 NPO 法人生き生き元気塾イベント事務局

生き生きメンタルタフネス講座

ココロが軽くなる講座

講師:安部朋子 TA教育研究所

自分ひとりで頑張っていませんか? 自分を知って相手を知る。自分らしく生きる。受け入れられていく気持ち・自己開放・気づき、ココロが軽くなる講座です。

時間:19:00~20:40 場所:女性と仕事の未来館 定員:20名 参加費:3000円

講師プロフィール

安部朋子(あべともこ)

プロフィール

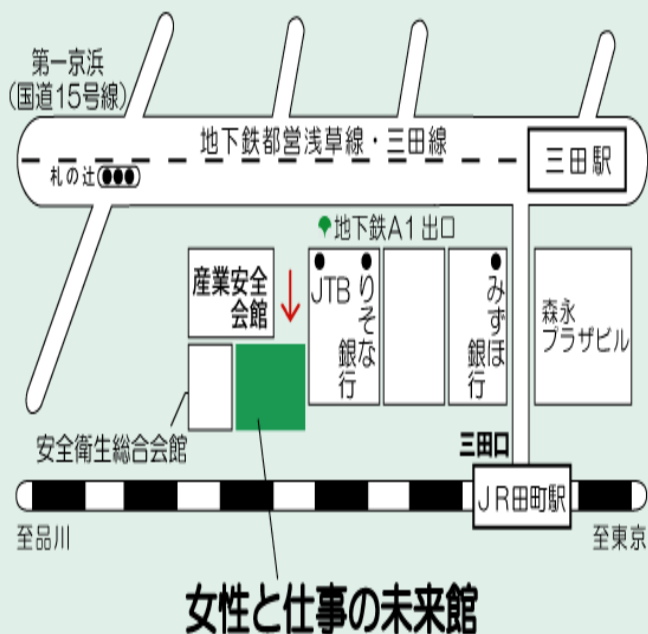
TA教育研究所 理事長。国際TA協会本部公認准教授メンバーとして、実際にTAを教えることの出来る協会認定資格をもつ数少ない日本人講師の1人。アメリカ西海岸での商社勤務を経験後、人間ひとり一人が持つ素晴らしい能力と無限に広がる可能性に感動。「人間性」に興味を持ち、CTAの資格取得。専門学校教授、子育て教室から企業人トレーニングまで幅広く活躍中。2007年からT&CCのTSC-CoChairとして本部で組織の運営に携わっている。



『元気にいきる』ここに至るまで色々な言葉を選んできました。自分の人生は自分で選ぶ。自分らしく生きる。生き生きと楽しく。などなど。そして最終的に行き着いた言葉が『元気にいきる』でした。身体も、心も、社会的にも、経済的にも、家庭的にも、元気でいたい。TAを使ってより元気になるために、TAをお伝えしていきます。

終了後、懇親会を開きます。講師や参加者同士との交流の場を設けます。
是非、ご参加ください。

会場地図 JR 田町駅三田口(西口)から徒歩3分 地下鉄(都営浅草線、都営三田線)三田駅 A1 出口から徒歩1分



申込書

氏名 _____

所属(会社名) _____

住所 _____

電話番号 _____

メールアドレス _____

NPO法人生き生き元気塾
<http://www.ikiikigenki.com>