

はじめてのマインドフルネス

ストレスの多い毎日の中で、セルフケアの一つとして「マインドフルネス」が注目を集めています。

「最近よく聴くけど、どんな効果があるの？」「興味があって、本を読んだけどやり方が良く分からない」「クライアントにお勧めするための知識や理論を知りたい」と思った皆様に、今回は、実習を交えて、分かりやすくお伝えする講座です。

日時

平成29年12月10日（日）13：00～16：30

会場

ほんぽーと中央図書館 多目的ホール
新潟市中央区明石2-1-10

参加費

2,000円

※ウエストのきつくない服装・
ヒールのない靴でご参加下さい。

免疫機能
アップ

ストレス対策

集中力アップ

感情調整力

メタ認知

講師：羽利 泉氏

講師プロフィール

現職：株式会社ラーニング・ライツ 代表取締役

メンタルヘルスケア領域において、医療従事者ではなく、産業カウンセラーやキャリアコンサルタント、コミュニケーショントレーナーとして活動。

主に、ビジネス現場における状況把握力に強みがある。クライアントの持つ本来の問題解決力を引き出していくことやコミュニケーションの改善指導に長年のノウハウがある。

クライアントからは「話しやすさ」に定評があり、カウンセリング・セラピー・コーチングなどを織り交ぜた統合的な支援を得意としている。

2008年 研修講師として独立（個人事業）

ヒューマンスキル系の研修を中心に、28都道府県において1200回以上登壇。

2014年 株式会社ラーニング・ライツ創業（東京都新宿区）

研修事業、組織変革コンサルティング事業、メンタルヘルス推進事業を展開。

2015年 株式会社ラーニング・ライツ移転（石川県金沢市）

マインドフルネス事業部に「北陸マインドフルネスセンター」を創設。



お申し込み方法

QRコードから▼▼▼

協会HP専用お申し込みフォームからお申し込みください
受付後ご連絡致します

HP: <http://www.niigata-cc.org/>

FAXの方は、こちら▶▶▶025-211-4458



御氏名			
御住所	〒		
御連絡先	TEL	FAX	

先着70名

お問い合わせ

MAIL: nii_career_consultant@yahoo.co.jp

特定非営利活動法人新潟キャリアコンサルタント協会とは？

自己研鑽、会員同士のネットワーク、地域貢献を通して、新潟県内におけるキャリアコンサルティングの普及と発展を目的とした団体です。