

リーダーのための 心と身体のセルフケア

経営者、管理職の方々が、日々受けるストレスは多大なものがあります。その影響を無視することは、単に生産性の低下にとどまらず、個々の人生にまで大きな影響をもたらします。本講習では、ビジネスの場における心身のストレスを短時間で自分でマネジメントする方法をお伝えします。

- 【日時】2009年7月22日(水) 19:30~21:30 (開場 19:15~)
- 【会場】カメラプラザ (JR総武線亀戸駅北口改札下車徒歩2分)
- 【会費】¥3,500-(税込み)
- 【講師】坂本春之 株式会社PIJ代表
半沢富士子 エルナビゲーション代表
- 【概要】心と身体の両面からセルフケアをご指導します。

～講習の流れ～

1. 心と身体の現状チェック
2. ストレス脱出！メンタルケア
3. 身体からのストレスマネジメント
4. 心と身体の再チェック
5. 質疑応答



○お問い合わせ、お申し込みは、info@pijinc.jp までお願いします。

≪ 講師紹介 ≫

坂本春之(さかもとはるゆき)

指導歴20年の太極拳をベースに効率的な身体の使い方を研鑽。その経験をもとに独自のセルフケア法を開発。現在は「志を持って人生を歩んでいる人々を、身体を通じてよりシアワセなライフスタイルに導く」を志に、個人セッション、セミナー、講演、著作活動を通じて普及・教育にあたっている。



<http://www.pijinc.jp/>

半沢富士子(はんざわふじこ)

初めて中間管理職となったときに、激務と人間関係のストレスで体調を崩したことをきっかけにメンタルヘルスについて学びを深める。現在は「働く人たちの心理的苦痛からの解放」を志に、個人のカウンセリングや企業に対するトレーニングを提供中。



<http://www.el-navi.com/>

○お名前		○電話番号	
○E-mail		○携帯番号	* 緊急連絡先として使用させていただきます。
○ご住所			

株式会社PIJ 坂本春之
電話: 045-562-9630 FAX: 045-562-0920 E-mail: info@pijinc.jp