

精神力を強化して、より充実した人生を送りたい方のための

# メンタルタフネス養成講座

同じ時間内に同じだけのことをやるにも、時間に追われ、思い通りにならない人間関係に悩み、胃がキリキリする人もいれば、忙しさを楽しみながらエネルギーいっぱい動き回る人もいます。また、練習ではうまく行くのに本番はプレッシャーに負けてポロポロという人もいれば、本番の緊張感の中で力を発揮できるという人もいます。それらの違いはどこにあるのでしょうか？

「私は弱い人間だ」という方のお話を聞いてみると、持って生まれた資質や能力の問題ではなく、精神的に強くなるための方法を知らなかったり、強さを発揮できない環境に身を置いていたりすることがほとんどです。せっかくのあなたの能力が、「やり方を知らない」というだけで十分活かされないなんてもったいないと思いませんか？

今回のセミナーでは、上手なストレス対処の仕方、感情や気持ちのコントロールの仕方についてお伝えします。自分の心の状態管理の方法を知り、人生の質を高めたい方は、ぜひご参加下さい。

## ◆ 期待できる効果 ◆

- ・ 自分の感情や気持ちをよい状態にコントロールする方法が理解できる
- ・ ストレスに強い柔軟な精神力を作るための方法が理解できる

## 内容：

- ・ メンタルタフネスとは何か
- ・ ストレスへの対処法
- ・ 心の状態管理のためのトレーニング
- ・ 実習

◇ 講師 ◇ 常光 瑞穂 株式会社ライフキャリアサポート代表取締役



## ◆ プロフィール ◆

産業カウンセラー。臨床心理士。これまで600人以上のビジネスパーソン、起業家、専門職の方々のカウンセリングを実施しており、10代から60代まで幅広い年齢層・立場の方々と関わりを持つ。モチベーションマネジメントやストレスケアをテーマに企業研修を年間70回程度実施するほか、企業へのメンタルヘルス対策推進コンサルテーションも行うなど、働く人々のHAPPYをサポートする活動を続けている。

谷町四丁目4番出口を出て、そのまま直進。一つ目の角を右折、左手二つ目の建物です。1Fに居酒屋「こうじ」、2Fにインド料理店「チャンダン」のある建物の10Fです。



◆日時：2009年7月4日(土) 14:00~17:00

◆料金：一般4,000円 弊社契約企業の方3,500円 (定員10名限定)

◆会場・お申し込み・お問い合わせ：

**株式会社ライフキャリアサポート**

〒540-0025 大阪市中央区徳井町1-3-14 セントレコーエイ 1002

TEL 06-6946-6627 FAX 06-6946-6637 URL <http://www.life-c-s.com/> MAIL [inquiry@life-c-s.com](mailto:inquiry@life-c-s.com)

お申し込みは、簡単です！ 下記の必要事項をライフキャリアサポートまでご連絡いただくだけ！

お名前、ご連絡先（電話 or メール）、弊社契約企業の方は企業名（法人名）

お電話、FAX、メールいずれでも、あなたのご都合のいい方法でご連絡ください。

## ハッピー ライフ&キャリア セミナーとは？

(株)ライフキャリアサポートでは、みなさまのライフ&キャリアに役立つ体験セミナーを、開催しています。

### <ハッピー ライフ&キャリア セミナーの特徴>

#### ◎ 高い満足度！ 高いリピート率！

これまでの参加者のなんと100%が「満足した」「よかった」と答えています。「居心地のいい空間だった」と、レポートでお申込んだりも多くはなっています。新規ご参加の方も毎回半分はいらっしゃいますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

#### ◎ 少人数だから体験して、日常に活かしやすい！ 「聞いてよかった」に終わらずに実際使える！

例えば、Vol.1 アロマセラピー体験参加者の9名中6名からセミナー後に「アロマ器具を購入した」など、学んだことを実際に使っているという声が届きました！少人数だから、自分のペースで体験でき、質問もしやすく、学んだことが活かしやすいのです。

これまでのセミナーのレポートが弊社ホームページからご覧いただけます ⇒ <http://www.life-c-s.com/>



アロマセミナー時の様子↑