

マインドフルネスを日々の生活に活かす体験講座

～自己認識能力を高め、心身のコンディションを整えよう!～

コロナ禍で社会が疲弊し、心身の健康が損なわれています。マインドフルネスは「今、この瞬間」を大切に作る生き方で、この実践により、ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られ、自己認識力や自己管理能力を向上させることができます。GoogleやIBM、アップルなどグローバル企業にも導入され、ビジネスの世界でも注目されています。不安やストレスから解放されることで、心身のコンディションを整えることができ、職場や地域でリーダーシップを発揮することができます。

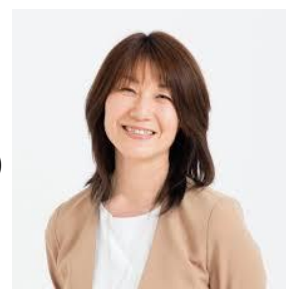
講師は、元長崎ウエスレヤン大学教授でマインドフルネスをベースにコミュニケーショントレーニングやコーチングなどを行っている入江詩子さんです。講座は、オンラインで行います。皆様のご参加をお待ちしています。

講師：入江詩子さん (ORGANIC&COMMUNICATION LAB.代表)

開催日：令和3年11月20日(土) 13:30～15:30

内容：マインドフルネスについて学び体験する

(オンライン講座)



入江詩子さん

場所：ときわプラザ2F 学習室 (徳島市山城町アスティとくしま内)

定員：30名 参加費：無料

★新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクの着用、入場時に健康チェックシートにご記入をお願いします。

◆主催 徳島県

◆受託団体 NPO法人協働プランニングNIMS (ナイムス)

◆お問合せ・お申込み NPO法人協働プランニングNIMS (ナイムス)

事務局 〒776-0020 吉野川市鴨島町西麻植字青柳8番地3

TEL/FAX 0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com



----- 申 込 書 -----

★講座お申し込み (FAX 0883-24-7146) 切らずにそのままお送りください。

お名前	ご住所	TEL	オンライン視聴ご希望の方 メールアドレス

★ 託児をご希望の方は、事前申し込みが必要です。

こども室 (TEL 088-655-4638) までお申し込みください。

対象：1歳から就学前まで。料金：託児は無料です。飲み物などを各自ご準備ください。

★この講座は県立総合高等学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。