

あなたが変わる新メソッド メンタルタフネスのひみつ

2013年こそは目標達成!

☆ミニセミナーのご案内☆

こんにちは! C' sPORT(シーズポート)のかいゆうこです。今日は、2月6日に開催するミニセミナーについてご案内致します。私は、現在35歳の働きウーマン。「いつかやろうと思っているけれど、毎年達成できないまま・・・」「最近グチばかり言ってるな・・・」「もっと輝きたいなあ・・・」「憧れのあの人がみたいに仕事したい・・・」「嫌な仕事もすんなりデキルビジネスパーソンになりたいな.....」そう思って仕事をしている人は多いのではないのでしょうか?私も実際そう思っていた1人でした。でもあるきっかけから、難しいと感じていた仕事がスムーズに進み、上司との関係も良好に!気持ちの負担が軽くなりました。そのきっかけになった先生が、今回東京でセミナーを開催します。最近良く耳にする「コーチング」「カウンセリング」とは、ちょっと違った「メンタルタフネス」という考え方をもとに、みなさんに魔法をかけちゃいます。参加したみなさんが素敵な笑顔になりますように。。。 (もちろん、男性でもご参加可能です。)

☆メンタルタフネスって何?☆

一般的にはメンタルが強いこと、心の筋力やストレスに耐えるという意味合いを持っています。どちらかというところ外的ストレスにどう対処するかという考え方が主流です。しかし、シーズポートでは、これまでの有能な輝くビジネスパーソンの働き方やパーソナリティを通し、「内面の輝きが強くなると、ストレスに対する免疫力は高まる!」という強い確信を持ちました。メンタルタフネス=自分の強みを発見し、ストレスと向き合う力を付ける。と考えています。メンタルタフネスは、自分の輝きを強くする「自分の強み」を見つける考え方です。

☆講師の森田由美子ってどんな人?☆

現在は、株式会社C' sPORT代表で、経営者としても活躍中。企業社長秘書、大学の非常勤講師を経て、現在の会社を設立。企業のメンタルヘルス支援や、カウンセラー、人材育成コンサルタントなどを努めながら、官公庁や病院などのコミュニケーションの研修を担当。現場のスタッフから管理職まで、垣根をつくらずに職場改善に努めています。会社設立から今年で10年、延べ82,000人もの方々にメンタルの大切さをずっと伝え続け、最近では海外でも講演活動をスタート。さっぱりとしていて、上品で、チャーミングな女性です!



☆ミニセミナーの内容☆

- ・自分の強みって何? どうやったら見つかるの?
- ・強みを常に心に持って自信を身につけるには?
- ・日々安定したワクワクしながら「魅力的な自分」である為には?

※上記のポイントをワークを交えながら体験。

※リラックスした雰囲気ですすすめていきます。

☆日時と場所について☆

2月6日(水) 19時30分から21時まで

場所は、東京駅近辺のタリーズカフェ会議室にて。

※参加費用と別途、ワンドリンクを購入下さい。

※詳細は、お申込後メールにてご案内します。

※タリーズには直接お問い合わせはお控え下さい。

☆参加費用☆

おひとり: 2,500円(税込み)

☆メンタルタフネスを知るとこんな変化が起こります☆

- 「今まで無理をして着ていた鎧を脱いだ感じ」
- 「私はわたしでいいんだと嬉しくなった」
- 「講座を思い出して、自分の強みやアイテムを意識するとなんだか落ち着く」「No!と言えるようになった」
- 「人の話を素直に受け取れるようになり、自分自身を表現できるようになった。」「日々追われるように仕事をしていたけれど、余裕を持てるようになった。自信を持って上司に意見を言えるようになった」
- 「仕事の面で、急に自分でやるべきこと、できそうなことが広がってきているみたい」

☆お申込み方法☆

メールアドレス kai.yuuko@gmail.com まで。

件名を【メンタルタフネスミニセミナー】

お名前とメールアドレスを本文に入れて送信を。