

研修名	ーNLPをカウンセリングに活かす実践シリーズー NLP×マインドフルネスセルフトレーニング 入門 
研修概要 (目的・ねらい)	マインドフルネスとは、「今」この瞬間を大切にする生き方です。 コロナ渦で心配や不安が増幅し、多くの人々が「心ここにあらず」の状態です。マインドフルネスを実践すると、脳の疲労が減りストレス低減につながります。また、集中力や創造力、幸福感、共感性が高まり、周囲の人と良好な人間関係を構築できることが明らかになっています。 この講座では、自己の内側に気づくことを中心にしたトレーニングとなります。また、NLP（神経言語プログラミング）の学術的視点から、マインドフルネスのメカニズムと実践方法を体系的にお伝えします。
日時	2023年7月8日(土) 9:40 ~ 16:40
場所	埼玉教育会館を予定
講師	齊藤 あさぎ（さいとう あさぎ） 日本NLP能力開発協会 パートナー講師 米国NLP協会認定NLPコーチ、認定レジリエンス・トレーニング講師、マインドフルネス認定講師、2級キャリア・コンサルティング技能士 ・大学卒業後、旅行会社に入社。新規顧客開拓・商品企画・添乗業務に従事。新規開拓で4年連続個人営業予算達成。 ・飲食店を起業。経営者として、【気働き】【お客様一度いらしたら常連様】を理念に、CS活動を展開。『特上！天声慎吾』（日本テレビ）で紹介され話題店となり10年連続リピート客を増やす。 ・子育てをきっかけにワークライフバランスを考え、保育専門学校に転職。管理職として、学校運営・部下育成指導を行う。キャリアコンサルタント資格取得後、延べ1200名以上の相談業務から定着支援、離職率低下を図る。 ・現在は企業研修講師として、マインドフルネスやレジリエンストレーニングを活用し、従業員のエンゲージメント向上や心の折れない人材育成、「心の健康」に寄り添った働き方改革を推進し、組織レジリエンスの強化に繋げている。
内容	・マインドフルネスの定義、背景、効果など、脳のしくみやNLP心理学の側面からメカニズムの理解を深める。 ・マインドフルネス実践に向けた手法を学び、マインドフルネスジャーナリング、認知行動療法などワーク体験から取り組みの有効性を知る。 ・呼吸法・瞑想法ほか、マインドフルネス実践トレーニングから、講座後、日常生活で取り組む手法を体験学習する。
価格	会員 8,000円 / 一般 8,800円
受講資格	どなたでもご参加いただけます
申込期間	～ 2023年6月25日(日) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください
トピックス	NLP入門講座を受講していなくても、ご受講いただけます。 NLPをカウンセリングに活かす実践シリーズです。ぜひ、他のシリーズもご受講ください。

【研修のお申込】

北関東支部員研修講座のページからお申し込みいただけます。

<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※FAXでも受付いたします



【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北関東支部事務局

TEL 048-823-7801（土日祝を除く9:30～17:30）

FAX 048-823-7807

URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>





= F A X 申込用紙 =



FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

備考欄 (修了証や領収証などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などを記入してください)
(このほか、研修により、お申し込みの際に備考欄に記入いただくことがある場合には、ご記入ください)

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 シ)ニホサンギヨウカクセーキョウカイ キヤントウブ 口座名義 : 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	---

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他 : 台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合先 : 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30)
FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

