

毎日を忙しく過ごしているあなたのために

心のスイッチを切り替えてみませんか

気持ちが楽になる、こころのトトノエ方

～どんな時でも笑顔を絶やさず！ 楽しく・明るい職場づくりとセルフメディケーション～

近年、心に風邪をひいてしまう人が増えています。職場環境の悩みや人間関係等、現代社会においては悩みの種が尽きません。ストレスに強い人は心の切り替えが早く、必ずしも耐性が高いわけではありません。本講座では、この心の切り替えスイッチを上手に操作できる方法を知って、自分だけでなく周囲も穏やかに過ごせる方法をお伝えいたします。



講師

おおたに なおこ
大谷 尚子氏



トノエトノウ 代表



・産業カウンセラー ・整理収納アドバイザー

【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。



【講座内容】

- * 同じアクシデントでも人によって捉え方が違う（ワーク）
- * 心が風邪気味なのかを判断するには * 心の切り替え術
- * あなたの周りに風邪気味の人がいたら
- * 心を楽にするリラクゼーションワーク

■日 時 **令和4年12月7日（水）13:30～15:00**

■会 場 焼津文化会館

■定 員 60名（先着順）

■受講料 会員様無料・会員様以外の方 1,000円（※当日受付にて頂きます。）

※定員になり次第締め切らせていただきますので、下記申込書にご記入のうえ、お早めにお申込み下さい。尚、お申し込みに対するお返事は致しませんが、定員に達してお断りする場合はご連絡いたします。

※実施に当たりましては、会場の換気・ソーシャルディスタンスに配慮した配席・消毒用アルコールの設置、関係者の手洗い・マスク着用の徹底等、出席者の感染防止に努めて参ります。ご出席いただきます皆様方におかれましても、個々の体調管理（ご自宅での検温等）、また、当日のマスク着用にご理解、ご協力をお願い申し上げます。

※開催日までの状況の変化により、中止または延期とさせていただきますことでもありますのでご承知おき下さい。その際、お申込みいただきました皆様には改めて連絡させていただきます。

〈お問合わせ〉(公社) 藤枝法人会事務局 TEL：054-643-8410

キリトリ不要

藤枝法人会行き

FAX 645-1310

×切 9/15

12/7（水）「気持ちが楽になる、こころのトトノエ方」受講申込書

会社名 (法人の方のみご記入下さい)			
参加者名		参加者名	
TEL		FAX	

※申込書にご記入いただきました情報は、適切な管理を図り本セミナーに関する連絡の目的のみに使用します。