

こころを整え、仕事や生活の質を上げる

マインドフルネス 入門セミナー

ふかん

～集中と俯瞰のトレーニングでパフォーマンスアップ

同じことをしていても、楽しそうな人とつまらなそうな人がいる、そんな光景を見たり経験したことはありませんか？

また、本当は楽しいはずの一日なのに、昨日言われた一言を何度も思い出して嫌な気持ちで一日を過ごすようなことはありませんか？

こうしたことは「こころのあり方」がどうなっているかで引き起こされ、誰でも経験することです。

仕事をする上では、こころが安定していないと自分本来の力が発揮できず、自信を持つことができません。感情に振り回され、イライラしたり、落ち込んだりすることが多いと周囲の人との関係性にも影響してしまいます。

このセミナーでは「こころのあり方」について理解し、日本では禅(ZEN)として古来より実践されてきたトレーニングを体験することで本来の力を安定して発揮するきっかけづくりをします。

セミナー内容

- ◆キャリア成長と社会のつながり
- ◆自他を大切にすることのあり方
- ◆今生きていることを大切にする
- ◆集中と俯瞰のトレーニング

※こころに関する不調などで治療中の方は、主治医に必ずご相談のうえ主治医が安全と判断されたらお申込みください。

開催 2024年10月25日(金) 16:30～18:30

ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー

講師 白石 真樹 氏 (キャリアコンサルタント・日本マインドフルネス学会会員)

対象 44歳以下の求職者 **定員** 最少催行人数2名 **申込締切** 10月22日(火)

※最少催行人数に達しない場合は中止になります。

受講方法 Microsoft Teams 使用

※開催前日までに会議ID等をご連絡します。

参加するには事前のお申込みが必要です。

ホームページ、電話又はジョブカフェ信州松本センター・長野分室受付窓口へお申込みください。

〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1階 【電話】0263-39-2250

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階 【電話】026-228-0320

【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp 【HP】<https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/>

X(旧Twitter)ジョブカフェ信州公式アカウント URL:<https://x.com/jobcafeshinshu>

ジョブカフェ信州

検索



※災害等のやむを得ない事情により開催を延期または中止する場合があります。

※このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績になりますので、受講証明が必要な方は

後日「雇用保険受給資格者証」をジョブカフェ信州にお持ちください。