

職場活性化セミナー

企業の業績向上は経営者と社員の健康から

体と心のバランス

メンタルフィットネス講座

ケガ・事故・病気を未然に防ぎ職場も活性化する！

モリモリ
元気が
わいてくる！

女子柔道の
パイオニア
講演人気No.1
獲得講師



心をパワーアップする方法とストレス対処法を伝授！

- ◎ この頃イライラ・クヨクヨが多くなったな…
- ◎ 忘れやすくなったし・思い出せないし、集中力にも欠ける！
- ◎ 寝起きも悪く、疲れが取れない！ 体力減退・不眠・肩こり…
- ◎ 周りから”大丈夫～？” の声が…



企業を取り巻く環境が大きく変化している中、私たちは仕事のプレッシャーや職場の人間関係などによる様々なストレスを抱えています。ほど良い刺激(ストレス)は人生のスパイスであり、自己成長に欠かせないものですが、心身のバランスまで崩れるとうつ病を起こす要因にもなります。そこで、健康で元気に働くための体と心の上手なバランスのとり方とストレス対処法について学びます。

講師

笹原 美智子



- ・笹原フィットネスプランニング代表
- ・厚生労働省認定健康運動指導士
- ・メンタルヘルスカウンセラー

筑波大学院卒業／体育学修士取得
全日本・アジア選手権・太平洋選手権の女子柔道61kg以下級で優勝の実績を持つ、女子柔道のパイオニアとして活躍。現在は、病院・各種団体の高齢者への運動指導の他、体や心の健康に関する講演や研修講師として活躍中。気さくな人柄とユーモアを交えた明快な指導は多方面から高い評価を得ている人気の講師。

内容

あなたのストレス度がわかる！

- ◆ 身体に注意信号は灯っていませんか？
- ◆ 職場でイキイキハツラツするため
- ◆ あなたの現在のストレス度は？
- ◆ 心のコミュニケーション・テクニック
- ◆ うつ病予防「7つの方針」
- ◆ 心の元気！ パワーアップ法

■ 笹原美智子の他のテーマ

- 「心の“コリ”をほぐす ストレスマネジメント」
- 「メタボリック・シンドローム今日からできる予防と改善」
- 「社内外でより良い人間関係をつくるコミュニケーション術」他

- * 90分 * 交通費は茨城県「ひたち野うしく駅」から
- * 講演人気ランキング情報は日経産業新聞より。

研修・セミナー・実技指導

Adonis

有限会社 アドニス

〒331-0801 さいたま市北区今羽町 410-1-405
TEL.048-666-7745 FAX.048-666-7786
E-mail 7745@s-adonis.com

- ◆ ご質問・ご相談・お見積など、お気軽にお問合せください。
- ◆ 他にも、ジャンルごとに▼ご紹介しております。

有限会社アドニス

検索