

女性のための

元 気 をチャージする！

心とからだのワークショップ ～幸せに繋がる自分の作り方～



あなたは、自分で元気をチャージできていますか？
自分で、自分の元気をなくすようなことをしていませんか？
人は、幸せになるために生まれてきています。
ならば、もっと自分が幸せを感じられる心やからだを、自ら作っていきませんか？
今回は交流分析、アドラー心理学、ポジティブ心理学やマインドフルネスなどをベースにしながら、「幸せに繋がる自分の作り方」を学ぶ参加体験型のワークショップです！
是非ご参加ください。

平成29年2月4日(土) 10時～16時

<プログラム内容>

- ◆幸せに繋がる自分を作るために知っておきたい前提とは
- ◆元気な心とからだをつくる5つのメソッド
 - 1) 自己理解～自己受容・自己肯定感を高める
 - 2) 自分を勇気づける心のクセを身につける
(マイナスな感情をプラスに変えていく方法～自分の感情との付き合い方)
 - 3) 困難や逆境を乗り越える方法～レジリエンス力を高める
 - 4) 自分も周りも幸せになるコミュニケーション術
 - 5) からだをゆるめて、心をゆるめるマインドフルネス
(呼吸法や瞑想、ウェルネス・タッチケア®などのボディーワーク) など

<場所> ウィング横浜セミナールーム*お申込みの方に詳しい場所をご案内いたします。

<講師> (株)ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井さおり

<受講料> 16,000 円⇒**早期申込割引価格 12,000 円【1月10日まで】**

*** 著書「小さなことにクヨクヨしなくなる本」をプレゼント**



●申し込み先 株式会社ウェルネスライフサポート研究所【WOMAN ウェルネス プロジェクト】

【メール】 info@wellness-happydream.com 【ホームページ】 <http://www.wellness-happydream.com>

【講師プロフィール】



加倉井 さおり(かくらい さおり)
株式会社 ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役
保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ

<http://www.wellness-happydream.com>

【著書】 小さなことにクヨクヨしなくなる本 (かんき出版)
仕事も育児も！ハッピーママ入門(かんき出版)

【音声 CD】 人生のロールモデルシリーズ No1
「笑顔で元気で幸せになる仕事術」

【取材記事】 日経 WOMAN、プレジデントウーマン他

- 心理相談員・保健師として 18 年財団に所属し、企業や自治体を中心に講演やカウンセリングを実施。これまでの講演実績は2000回以上になる。
- 2010 年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。
主に、メンタルヘルスやコーチング、コミュニケーション、健康づくりなどをテーマにした講演や研修を担当しており、働く女性、主婦、企業の管理職、議員、教職員など幅広い層からの講演が絶えない。
企業・自治体におけるメンタルヘルス研修の実績も多数ある。
- 仕事の依頼は、ほぼ 100%クチコミ・紹介であり、リピート率も 98%と非常に高い。
これまでの受講者アンケートでは、「とにかく、元気が出た」「また是非聴きたい！」「時間があつという間だった」「すぐに実践できる」「前向きになり、勇気が湧いてきました」などのお声が多数寄せられている。
- 「笑顔になる、元気になる、幸せになる講演・研修」がモットー。
参加、体験型の講演・研修が好評。「心とからだと生き方を整えて、自分らしく輝く女性を応援したい」と【WOMAN ウェルネスプロジェクト】を立ち上げ、女性のウェルネスライフ実現に役立つ講座や講演、研修など、全国で活動している。また「幸せなワーキングマザー☆コミュニティ」も主宰している。

受講者のお声

- ♪ 無意識のうちに行っている自分の心のクセに気づいた。客観的な考え方を自分で考え、さらに他の人に言ってもらうことで気づき、ここまで気分が変われるのだと驚いた。
- ♪ とにかくスッキリしました。少数人数で加倉井先生の講座を受講できて、ラッキーでした。
- ♪ マイナス感情をを引きずって終わるのかな…と不安になった開始 10 分、でもその 1 時間後にマイナス感情がなくなるどころか、そのエピソードから自分の良い面の気づきまで繋がり、加倉井マジックにかかった気分です。
- ♪ 暗闇で、まだ迷っている私でしたが、光が見えてきました。加倉井先生の言葉の中から心を救って下さる言葉が沢山ありました。
- ♪ 本当に「元気をチャージ」できました！
- ♪ 目からうるこの気づきがあり、感動と感謝の思いでいっぱいです。
- ♪ 人は、いつからでも変われるという言葉が印象的でした。