

# 集中して仕事に取り組むためのメンタルトレーニング

## ～イライラ・ストレスを軽減させる即効性のある感情コントロール～

プライベートでつらい出来事があったり、職場での人間関係に苦しんだり、業務に追われてしまっていたり、その結果、なかなか集中して仕事に取り組めていないといったお声をお聞きます。イライラやストレスをうまく解消し、ココロに溜め込んでしまう毎日をなんとかしたい。自身の専門性を発揮させ、生きがいを持ってお仕事に取り組めるようになりたい。このセミナーではメンタルの基本的な考え方を学び、さらに心理的状态を改善する具体的な方法を学びます。

トラウマおよびストレス関連の障害および症状を軽減、うつ病とうつ症状の軽減。一般化された不安障害および症状の軽減、特定されていない精神障害や症状の軽減に有効とされる方法を学びませんか。数分で心理的問題を軽減する方法は、国際的に取り入れられ、医療のみならず様々な現場で形を変えながら広がっています。手順が簡単な上に、効果が高く、即効性があり（早くて数分）、副作用がなく、なにより自身でセルフケアとして使えるという特長があります。

本講座では治療法としてではなく、自身で行える簡単なセルフケアの方法として紹介し、NLPの心理的スキルである目標の明確化と合わせ、デモンストレーションとワークを通して学んでいきます。

### カリキュラム

自分自身の気づきが成長のカギ／気づき力を高めるためのメンタルトレーニング／何のためのメンタルトレーニング／柔軟性とは／なぜ苦手意識ってあるの？／苦手意識からの開放／脳はリアルな出来事とイメージされた事とは区別しない／数分で心理的な問題を軽減する方法／メンタルトレーニングの効果の確認方法／簡単なセルフケアテクニック／目標の明確化

講師：池江 俊博(いけえ・としひろ)

メンタル・能力開発コンサルタント／NLPトレーナー／株式会社ノーザンライツ代表取締役

日 程 H30年10月20日 10:30～16:30

受講料 12,000円

会場 近商ビル 大阪市西区北堀江 1-1-24 地下鉄「四ツ橋」徒歩1分

対象 どなたでも受講可能

申込方法 ファックスでのお申込になります。下記の申込書式を記入の上、ファックスを送信願います。受付後確認のファックスを致します。

支払方法 受講案内を送付致しますので、受講案内が届いた後お振込み願います。

主催：コ・メディカルアカデミー 募集・運営代行：お茶の水ケアサービス学院 TEL03-6891-1234

**ファックス 03-3863-4006**

お名前	フリガナ	役 職	
		事業所名・病院名	
住 所	(〒 - ) (事業所／病院・自宅)		
TEL		FAX	e-mail

※お申し込み後(お申し込み日を1日目とします)、7日目以降のキャンセルについては、お振込前でも受講料の半額のキャンセル料がかかります。また、申込日に拘らず10/6以降は、受講料の全額のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。※キャンセルのご連絡がない場合は、キャンセル扱いにはなりませんのでご注意ください。