

仕事とプライベートを楽しみたいビジネスパーソンのための

心を活かす メンタルヘルスセミナー

いつも仕事が忙しく、気が付けば家に帰っても仕事のことばかり考えている。休日もいつもどこか疲れていて、スッキリと楽しむことが出来ない。プライベートでは仕事のことを考えないようにと、心がけてはいるものの、常に心に残っている気がする。

このセミナーでは、そんな仕事の疲れから抜けられない心をリセットして、**プライベートでは仕事を気にせず楽しみ、仕事にも意欲的に向きあえる自分を実現する**ための方法を学びます。仕事とプライベートとの切り替えには、心の「メリハリ」が大切ですが、この心のNO、OFFを切り替えることの大切さを学び、どのように自分の心を切り替えればいいのか、**実習形式でその方法を習得していきます。**

講座内容

- ・現状を知るための問診（メンタルヘルスチェック）
- ・仕事とプライベートを楽しむ方法とは
- ・心の健康を保つ「メリハリ」について
- ・仕事は「考えない」ではなく「忘れる」ことが大切
- ・なぜ仕事のストレスは記憶に残り易いのか？
- ・仕事のストレスを引きずらない5つの考え方
- ・心を活かすための仕事を忘れる5つの方法



<講師紹介>

2001年2月、郡山市にてセラピールーム開設。カウンセリングや催眠療法など心理療法の専門家として3,000人以上のセラピー実績を持つ。

2014年8月にAmazon.comにて『自分の心を自由自在に操る方法』を出版。ビジネス・経済部門、リーダーシップ部門、など3部門で1位を獲得し、総合ランキング1位となる。現在では会社経営の傍ら、心の専門家として、心理セラピー、メンタルヘルスセミナーなどを開催。

産業カウンセラー/心理療法士 **井上直哉**



株式会社ヒーリングアースでは、企業のメンタルヘルスの改善を援助すべく、社内メンタルヘルスセミナーも承っております。セミナーはもちろん、各団体の現状に合わせて、個別相談も承っておりますので、お気軽にお声がけください。

株式会社ヒーリングアース

〒965-0871 福島県会津若松市栄町2-25 アビスビル2F

TEL&FAX：0242-27-1672

心を活かすメンタルヘルスセミナー 受講生の声

セミナー参加者の皆さんから、感想をいただきました。



中村龍彦さま

セミナーに参加させて頂きありがとうございました。
仕事とプライベートにメリハリをつける事の大切さは、なんとなく頭でわかってはいたものの、なぜ大切なのか？やり方は？などは考えた事はありませんでしたが、その点がとてもわかりやすく理解できました！
「考えない」ために「忘れる」は、目からウロコでした。ありがとうございました。



須山三郎さま

あつという間のセミナーで大変勉強になりました！
仕事のストレスを引きずらない5つの考え方で「○○○の無い思考はただの雑念」というお言葉がありました。これ、本当にそうだと思います。「この考えは捨てる」と自分に言い聞かせて出来ずにいました。今回教えていただいた、ONとOFFへの切り替えの方法を取り入れて、次につなげていきたいと思います。簡単にすぐ実践できるのが素敵です！ONOFFを操っていけるようにして、更なる仕事効率化を目指します。



石上 貴哉さま

今回のセミナーはサラリーマンの方だけでなく、どんな人にでもためになるセミナーでした。今は自営業ですが、自分が会社員だった頃を思い出すと、仕事とプライベートの切替えは趣味を通じて上手く出来ていたと思います。
逆に自営業で家で仕事をしていることが多い今の方が切替えが下手になっているかも？そんな切替えの方法も簡単で、わかりやすいものだったので、取り入れていきたいと思います。ありがとうございました！



近藤健吾さま

セミナーありがとうございました。休日は仕事のこと考えないようにしようと意識しすぎて、逆に縛られていたことに気づきました。ずっとON状態・勤務状態だったのだと思います。今回、切替の方法を教えていただきましたので、継続して実践していきます。「心の世界でも会社を出るワーク」では、イメージすることの大切さがわかりましたので、これをきっかけに自分で勉強をして、いろいろと試してみたいと思いました。