

2019年6月吉日

人事責任者 様

株式会社 パ ソ ナ
執行役員 東海営業本部長
和田 耕 治

御 案 内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、表題の件、日本 CHO 協会・東海セミナーのご案内を申し上げます。今回のテーマは、人事担当者をターゲットとした「働く人のマインドフルネス～ストレス低減法～」でございます。グーグルなど多くの有名企業が、社員の健康増進と業績向上のために導入しているマインドフルネスは、“今、ここ”に意識をとどめることによって、メンタルヘルスを整え、創造性や集中力を発揮するためのトレーニングです。今回のセミナーでは、マインドフルネスの考え方、科学的エビデンス、職場での応用可能性について学んでいただきます。また、マインドフルネスの実践（瞑想）も体験していただきます。働く人のストレスが大きな社会問題となっている今日、心身の健康を保ちながら、業績を上げるための働き方をご提案したいと考えております。

ご多用の折とは存じますが、何卒ご来臨賜りますようお願い申し上げます。

【人事担当者向け「働く人のマインドフルネス ～ストレス低減法～」】

- 日 時： 2019年7月9日（火）
17：00～18：30 セミナー
18：30～19：30 懇親会
- 場 所：「キャッスルプラザ」4階（住所：愛知県名古屋市中村区名駅4-3-25）
- テーマ：「人事担当者向け 働く人のマインドフルネスについて」
内容 マインドフルネスとは何か（歴史・広がりを含む）
マインドフルネスの科学的エビデンス
職場での応用可能性
マインドフルネスの体験（食べる瞑想・静坐瞑想）
- 講 師 金城学院大学人間科学部教授 宗方 比佐子 氏

【講師プロフィール】

横浜国立大学教育学部卒業後、東京都老人総合研究所研究助手を経て、名古屋大学大学院教育学研究科博士課程後期課程修了。2002年より現職。専門は、社会心理学、産業・組織心理学。主な研究テーマは、女性のキャリア発達、キャリアカウンセリングの理論と実践、職場のストレスマネジメントなど。著書は、「女性が学ぶ社会心理学」、「キャリア発達の心理学」、「経営組織心理学」、「産業組織心理学ハンドブック」、「キャリアカウンセリングの理論」など。

- 申込方法：「申込用紙」にご記入いただき、e-mail または FAX にてお申込み下さい。
恐れ入りますが、ご出欠を7月1日（月）までにご連絡いただきたく
お願い申し上げます。