

元気な自分・職場を今日から目指そう！！

活カアップには、マインドヘルス(心の健康)のアップが必須です。

演習付き・「活カアップ↑」 体験セミナーのご案内

本セミナーでは、活カの源である「マインドヘルス」を向上させる5本の矢(①キャラ診断 ②ビジョンの明確化 ③脱マイナス・プラス思考 ④ビリーフの見直し ⑤記憶のプラス化)のエッセンスについて、演習を通じて実践して頂きます。

- ①キャラ診断：** マインドヘルスを健康にするには、なんといっても対人関係を良好に保てなければなりません。自分のキャラを知り、相手のキャラを知ることで、スムーズな人間関係を保てます。演習では、簡易診断で、みなさんを四つのキャラ(犬、猿、雉、亀)に分類し、その特徴をお伝えします。又、マインドヘルスの健康時と不健康時の違いもお伝えします。
- ②ビジョンの明確化：** 社会インフラが成熟した日本では、夢喪失時代を迎えています。明治が国家、昭和が企業、平成は個人の時代と言われて久しいですが、まだ個人の時代のモデルが定着しておらず、多くの方が模索中です。もし自分の心の奥底に潜む夢を知ることができたら、きっと「アハ(ひらめき)体験」となることでしょう。演習では、夢で見るイメージを起きたままどうやって浮かべるか、を体験頂きます。
- ③脱マイナス・プラス思考：** マインドヘルスを健康にするもう一つのキイファクターは、考え方です。日本人は、伝統的に叱られて育つことが多く、マイナス思考に染まっている方が大半のようです。演習では、誰でも簡単にできる脱マイナス・プラス思考の思考訓練をケースを使ってご体験頂きます。
- ④ビリーフの見直し・記憶のプラス化：** プラス思考を身に付けると、日頃起きる出来事について、前向きに解釈することができます。これを過去のマイナス出来事に適用すると、マイナスな記憶がプラス化され、心の充足度が向上します。心の充足度が向上するとマインドヘルスが健康になり、心の活カがアップしてきます。過去の事実は変わりませんが、とらえ方は

変えることができます。演習では、過去のマイナス出来事を一つ思い出してもらい、脱マイナス・プラス思考によりプラス化して頂きます。

◇レジリエンスとの関係

メンタルヘルス対策の関連で、「レジリエンス」という言葉が飛び交うようになりました。レジリエンスとは「精神的回復力・復元力」のことです。レジリエンスの重要性を説明する研修は多いですが、どうしたらレジリエンスを向上できるかについて、教えてくれる研修は少ないです。

実は、活力の源である「マインドヘルス」を向上させると、マインドヘルスが向上します。その意味から、本セミナーは、メンタルヘルス1次予防対策としての「ヘルスケア」にも最適です。

■受講者の声

- とても満足で、特に「前向き」という考え方の導き方がよかった。又、健康経営やストレスチェックへ活用できそう。(IT会社経営管理部・男性)
- 参加して、とても良かったです。メンタルヘルスの研修にも役立てそうです。(メディア関係コンサルタント会社経営者・女性)
- ありがとうございました。頭の整理になりました。(IT系コンサルタント・男性)

■開催場所: サポタント株式会社セミナールーム
(青山1丁目駅3・4番出口直結)

港区南青山1-1-1新青山ビル東館19F [TEL:03-5413-6681](tel:03-5413-6681)

■主催: 株式会社M www.inc-m.com

■講師: 八木橋 英男



(略歴)みずほグループIT会社でSE、PMO部長、人事担当部長を歴任。SE経験で身に付けたビジネス論理思考と、カウンセラーやキャリアコンの経験から身に付けた感性・直観思考を駆使して、深層意識と表面意識をブリッジする「イメージ・ナビゲーション思考法」を開発。現在、新しいビジネス研修を企画し、普及に努めている。

(資格)産業カウンセラー、キャリアコンサルティング技能士2級

■受講者数: 12名程度