

# 定額制研修システムJKSS

## 講座詳細カタログ



2018年4月

『心と頭を整えるスキルを身につけるマインドフルネス入門』

『【Zoom上映&勉強会】成功するために必要な3つのこと』

4月19日(木)  
19:15-21:30

# 心と頭を整えるスキルを身につける マインドフルネス入門

オフィス キャリーノ 代表(キャリアコンサルタント) 朝生 容子



1988年、日本電信電話株式会社(現NTT東日本)に入社。人材開発やマーケティング等に従事。1999年に社会人向け教育機関(株)グロービスに転職。企業研修部門において人材育成のコンサルティングを担当。2012年に独立。心と体の関係に関心があったことから、キャリアコンサルタントとして活動する傍ら、10年以上にわたり取り組んできたヨガの講師課程を修了。最近では、企業研修においても、ヨガの要素を取り入れている。  
**2級キャリアコンサルティング技能士(熟練レベル)、産業カウンセラー  
日本アンガーマネジメント協会 認定シニアファシリテーター**

## 概要

最近TVや本などで話題の「マインドフルネス」。マインドフルネスとは、今の自分の状況をクリアに見つめ、心を整えるトレーニングです。トレーニングにより、個人の集中力・組織の協調性など、ビジネスパフォーマンスの向上に効果があると多くの企業に導入されています。本講座ではその基礎を体験いただきます。

## 効果

- 集中がそれた時に気づいて、またすぐに元に戻る事が容易になる
- ネガティブな困難や感情から回復しやすくなる
- 工作中的の疲労に対し回復しやすくなる

## 対象

ビジネス初心者	スキル獲得	マインドアップ	お楽しみ企画
◎	◎	◎	×

## 詳細

- ・イントロダクション
- ・「マインドフル」って何?
- ・マインドフルネス体験
- ・なぜいま注目されているのか?
- ・体験! マインドフル瞑想
- ・日々の習慣化に向けて
- ・マインドフルネスを組織に活かす
- ・まとめ(感想の共有など)

## メッセージ

「マインドフルネス」というと、ややもすると「宗教絡み」「怪しい」といったイメージを持たれることも多いようです。しかし、現代において注目される背景には、科学的に効果が裏付けられたということがあります。自分やチームの幸せのために、マインドフルネスを役立ててください。

4月24日(火)  
19:30-21:30

## 【Zoom上映&勉強会】

# 独立して成功するために必要な3つのこと

**Zoomでご参加いただきます！**

※会場での開催はありません。接続方法はお申込み後にご案内いたします。

株式会社 中谷彰宏事務所 中谷彰宏



1959年大阪府生まれ、早稲田大学第一文学部演劇科卒業。  
84年、博報堂に入社し、CMプランナーを務める。91年、独立、(株)中谷彰宏事務所を設立。著書は、『なぜあの人は人前で話すのがうまいのか』『なぜあの人は整理がうまいのか』(ダイヤモンド社)など、800冊を超える。「中谷塾」を主宰し、全国で、セミナー・ワークショップ活動を展開。2008年からは自社でも、「中谷塾」ブランドの書籍を刊行している。

※当日は、須子はあるかが司会をつとめます。動画を皆で見ながらワークを実施する予定ですので、リアルタイムで中谷さんは参加されませんが、ご了承ください。

## 概要

面接の達人などで有名な中谷彰宏さん。あらゆることの「コツ」や「ポイント」をわかりやすく教えてくれる中谷さんから、「独立して成功するために必要なこと」を伺いました。これから独立という方にもオススメです。

## 効果

- 好きなことをやっても赤字にならない、成功する「考え方」が学べます。
- 独立するために必要な「意識」や「視点」が分かります。
- リピートの生まれる仕組みが分かります。

## 対象

ビジネス初心者	スキル獲得	マインドアップ	お楽しみ企画
◎	◎	△	×

## 詳細

1. 昔話「桃太郎」に見るチャンスの掴み方
2. 収益をあげるためにすべきこと
3. 集客のためにすべきこと・やってはいけないこと
4. 楽しく長く続けるための「働く」ということ

## メッセージ

「独立するために必要なこと」が、身近な昔話や中谷さんご自身の豊富な事例により、具体的に分かってくる貴重な講演です。  
これから独立を考える方、独立して間もない方は是非、一緒に動画を見ながら、ご自身のことを振り返ったり意見交換したりしませんか。



6月17日(土)  
13:00~17:00

# あなたの「強み」を活かして 自然体で成功するために

- 自分の強みを知りたい、活かしたいが、いまひとつ自信を持っていない
- ガツガツ営業をするのは苦手・・・
- 自分らしく成功するために、必要なことが何かを知りたい

という方のために、女性らしくしなやかに成功するためのマインドセットを学ぶセミナーです。

- 第一部 セミナー: ストレングスファインダー 森川里美さん  
 第二部 パネルディスカッション  
 第三部 ワールドカフェ&交流会



## マックスユアビズ代表 森川里美さん

ギャラップ日本支社で、人の強みを発見し人材育成に活用するツール「ストレングスファインダー」のコンサルタントとしてコンサルティング、チームビルディングに携わり、05年にビジネスコーチとして独立。その軽快な語り口と、ユーモア溢れるセミナーにはファンが多数。今回は、ストレングスファインダーによる「強み」の読み方、そして活かし方をお話いただきます！



## 才能心理学プロファイラー 岩井洋美さん

20年間の専業主婦生活から、「マーケティングコーチ」という仕事に出会ったことで開眼。その後「才能心理学」のプロファイラーとして、多くの方のワクワクや才能を仕事につなげる仕事をしている。専業主婦が50歳を過ぎてからでも、独立して成功できる！という生きた体験談を伺います。



## 起業ひふみ塾主宰 秋田稲美さん

研修会社やNPO法人Run for Peace、そしてドリームマップ協会など、多数の組織を立ち上げてきたシリアルアントレプレナー。自然体でありながらも、多くの人から求められるコンセプトや組織を生み出してこられました。パネルディスカッションでは、その自然体の魅力をぜひみなさんに味わっていただきたいです。

参加費: 一般価格 19,800円のところ、PWC会員は無料

参加者特典: アメリカのコンサルティング会社「Gallup社」が開発した「自身の強みを明らかにする」自己分析ツール「ストレングスファインダー」。事前に「あなたに最も強く表れる5つの資質」をご提出いただいた方には、あなたの5つの強みの組み合わせを読み解いた「強み診断カード(5千円相当)」をプレゼントいたします！

対象

ビジネス  
初心者

スキル獲得

マインドアップ

お楽しみ企画

