

マインドフルネスの効果

クリエイティブな 発想の向上

リラックスした穏やかな心持ちを維持する事で、ひらめきが沸き、創造性豊かなアイデアを生むことができます。

集中力の向上

マインドフルネスにより、雑念に捉われず1つのことに深く集中する時間を持つことで集中力を高めることができます。

ストレス軽減

心が鍛えられ、しなやかなメンタルを手に入れることでストレスや不安とうまく付き合うことができます。

思いやりや 慈しみ精神の醸成

他者と接する際にて、相手の話す内容や心情も寄り添い、受け止めることができるようになるため、思いやりを持って接することができます。人間関係の円滑化にもつながります。



講師 三木康司氏
一般社団法人ZEN2.0 代表理事
2017年、建長寺にて日本初の国際マインドフルネスカンファレンス、「Zen2.0」を主宰。マインドフルネスを活用したイノベーション経営手法「zenschool」運営。

マインドフルネスシテイプロモーション～呼び醒ませ！あなたとまちの眠れる魅力～

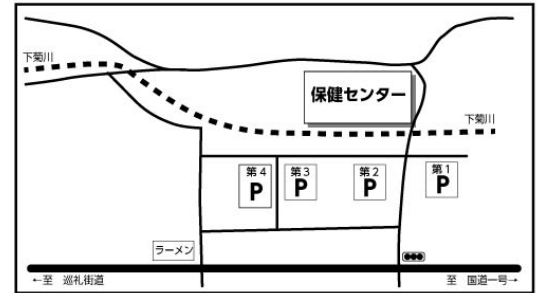
日時：2019年3月11日（月）19時～21時

場所：小田原市保健センター 3F 大研修室

〒256-0816 小田原市酒匂2-3 2-1 6

※駐車場は第2第3第4駐車場をご使用下さい。

応募：先着100名様（無料）



参加申込用紙

参加ご希望の方はこちらの参加申込用紙に記入し、公益社団法人小田原青年会議所宛にFAXして頂くかメールまたはGoogleフォームにて下記内容をご明記して下さい。



Google フォームへ

申込
締切 2019年2月28日（木）

FAX：0465-22-8200

E-mail：miryokuafureru@gmail.com

代表者氏名	応募人数
連絡先電話番号	メールアドレス
年齢	1. 25 歳以下 2. 26 歳～29 歳 3. 30 歳代 4. 40 歳代 5. 50 歳代 6. 60 歳以上
お住まい	1. 小田原市 2. 箱根町 3. 真鶴町 4. 湯河原町 5. その他： _____ 市・町
このセミナーをどのように知りましたか？	1. チラシ 2. ホームページ 3. Facebook 4. その他： _____

※ご記入頂いた個人情報は、個人情報保護法に従い取り扱います。

お問い合わせ先：公益社団法人小田原青年会議所 魅力あふれる地域創造委員会 平本 090-2678-7138