

忙しくてもゆとりのある快適な毎日を：

# ◆ 心身の余裕をもつ ◆ コミュニケーション・セミナー

長引くコロナ禍、職場では仕事以外の会話が少なくなり、プライベートでも友人と会っておしゃべりする機会も減りました。当たり前だったちょっとした会話が、お互いの関係を近づけたり、気分転換やストレスを軽くしたりと、とてもありがたいものだったと感じます。その代わりに、じわりじわりと増してきたのは「余裕のなさ」です。

閉塞感が続くこんなときだからこそ、心身に余裕のある気持ちのよい人になって、周りにも笑顔を増やしたいと思いませんか？ ストレスを少しでも軽減していきいきと仕事をしたいと思いませんか？ あなたの心身の余裕が誰かの笑顔や希望になると素敵ですね！

心身の余裕は、自らつくることができます。ホームメイド(自家生産)できます!!

「余裕のない」言動、「余裕のある」言動、どちらもその基になるのは『考え方』です。だからと言って、考え方をAからBに変えましょう!なんて申しません(笑) 考え方が変わる土台をつくるのが先です。まずは、今の自分の考え方を知って(なかなか自分一人では気づけないものです!)、ものの見方やとらえ方をゆるめましょう。ゆったりと楽しく対話しながら、頭(考え方)のマッサージ!?でリフレッシュしましょう! 肩をマッサージしてもらうと初めは痛いですが、10分もするとだんだんとほぐれてラクになるように、考え方ほぐれると余裕が生まれます。

参加者全員のお話をお聴きしながら進めるため少人数での開催です。初対面でも和やかに安心して話せる場ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

## オンライン Zoom開催

Zoomは、パソコンやスマホを使用して、オンラインで会議やセミナーができるアプリです。主催者からの招待リンクをクリックするだけで、どこにいても参加することができます。

☆初めて使用される方は、使用方法をお送りします。簡単です

☆つながるかどうかも操作が不安な方は、事前に(当日または数日前) 試行もできます。試行のご希望日もお気軽にお申し付けください

### 日時

2021年 9月18日(土) 10月 6日(水)  
24日(金) 16日(土)  
25日(土) 23日(土)

各日とも 14:00～16:00

※各日ともテーマは同じです。参加日をお選びください

### 会場

オンライン開催 (Zoom使用)

### 定員

各日 6名様まで

### 参加費

各日 3,500円 (税込)

### 講師

アルファリレーション 代表  
プロフェッショナル・コーチ 浜端 久美

### お申込み

<http://www.a-relation.com/seminar>

※お申し込み後、メールにて参加費のお振込先をご案内いたします  
※各開催日の2日前までにお申し込みください

人がイキイキと  
笑顔で活躍する  
明るい未来を  
支援します!

## セミナー内容

- ◆ 心身の余裕をもつための3つのポイント
- ◆ ものの見方・とらえ方に気づく
- ◆ 考え方をほぐす・ゆるめる
- ◆ 仕事・人間関係・時間・ストレス～ゆとりスペースをつくる

お問い合わせ：アルファリレーション 

URL <http://www.a-relation.com>

Mail [info@a-relation.com](mailto:info@a-relation.com)

TEL 06-6730-1428