



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

いつも忙しくて何かに追われていると感じていませんか？ 忙しさが過ぎれば、余裕ができるから、今は仕方ないと諦めていませんか？

《**心身に余裕がある**》と、広い視野（全体的視野）から物事や人を捉えられるようになります。そうすると、物事の判断材料が増え、適切に判断できるようになります。そして、本当にやりたいこと・やるべきことが何か分かります。時間管理が上手くなり、自分のための時間をつくることができます。そうすると、ストレスも軽減します。

《**心身に余裕がない**》と、まわりのことが見えなくなります。まわりの人のことや起きていることの全体が見えないから判断ミスが起きます。時間が足りなくて、自分の時間もつくれません。本当にやりたいこと・やるべきことが何か分からないので、優先順位がつけられず日常の忙しさに追われ、ストレスが増します。…ここから先の未来は、あなた自身で選べます!!

参加者全員で対話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。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、（当日13:00～、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

TEL 06-6730-1428