日田市介護支援専門員協議会主催

マインドフルネス入門

私たちは日々の仕事の中で、生活の中で、いろいろなストレスを抱えています。

“マインドフルネス”とは「今、この瞬間」の体験に意図的に意識を向け観察し、あるがままに受け入れていくことです。マインドフルネスを続けると、脳内の幸福を感じる神経が活性化し、幸せを感じやすくなりストレス軽減につながります。この呼吸法を体験し、自分でできるストレス予防法を身につけてみませんか？

私たちには 大事なことが いくつもある。
仕事 仲間 家庭…
だからこそ

「自分を整えたいあなた」をサポートします。

【講師紹介】

高橋美佐　さん

パーソナルコーチ、研修講師。

同志社大学大学院工学研究科修了。
国際コーチング連盟プロフェッショナルコーチ
グーグル発マインドフルネス研修講師（SIY Engage）
関西医療大学非常勤講師

【日時】①　令和２年１１月１４日(土) １４：００～１５：００(マインドフルネスの基本・体験)
②　令和２年 12 月　５日(土) １４：００～１５：００(実践のフォローアップ)

※マインドフルネス研修は２回通してのカリキュラムです。２回受講をお勧めします。
１回の受講でも参加費はかわりません。

※当日はタイマー(スマホのタイマー機能でも可)をご準備ください

【形式】　Zoom　研修

【参加費】　口座振り込み

- 日田市介護支援専門員協議会会員　500 円
- 日田市介護支援専門員協議会会員外　1,000 円

【定員】40 名

【申し込み方法】別紙 FAX とメールにてお願いします。

【申し込み期限】令和２年 10 月 30 日(金)

※申込受付者には、後日研修で使用するミーティング ID とパスワードをメールでお知らせします。

※研修受講証明書が必要な方は事務局までご連絡ください。

【問い合わせ】　日田市介護支援専門員協議会
担当　千原　0973-23-0008　(さくらケアプランサービス日田)
事務局　中園　0973-27-6687　(聖陵ストリーム居宅介護サービスセンター)

日田市介護支援専門員協議会主催

マインドフルネス入門参加申込書

送信先　FAX　0973-26-0533

担当幹事　千原（さくらケアプランサービス日田)行き

申込期限　　令和2年10月30日(金)

事業所:　　**電話番号**:

☆日田市協議会会員・会員外に〇をつけて下さい。
☆参加される日にちに〇をつけてください。

日田市 協議会会員	会員外	申込氏名	11月14日	12月5日	携帯電話番号
					ー　　ー
					ー　　ー
					ー　　ー
					ー　　ー
					ー　　ー

研修中にトラブルが発生した場合、個別に電話します

☆申込された方には、研修で使用するZoomミーティングIDとパスワードを後日お知らせします

協議会へ10月30日までに使用機器よりメールを送信してください。

件名「マインドフルネス入門・(氏名)」 本文「(氏名)・(メールアドレス)」 で送信してください。

協議会メールアドレス　：　hita-cma@outlook.com

☆参加費　：　下記口座に振り込み　　**入金締め切り　：　11月7日**

事業所ごとに振り込む場合は、事業所名と人数を、個人の場合は名前が わかるように記載してください。(いかなる場合も返金致しませんので、予めご了承下さい)

※通帳に印字されるカタカナは、濁点も数えて14字までです。

振込完了後は、振り込みしたことを協議会にメールを送信してください。

振込先	ゆうちょ銀行
口座記号	17200
口座番号	25725151
名前	日田市介護支援専門員協議会

マインドフルネスのことで、質問や聞きたいことがあれば、 10月30日までにお寄せください。