

## イブニング★セミナー

TUG会員★参加費無料

# マインドフルネス

高いパフォーマンスで仕事を効率よく行い、結果も出せる方法

日頃よりTUG行事へのご参加を賜り、誠にありがとうございます。

TUGでは各種メディアでも話題の「マインドフルネス」をイブニングセミナーとして開催します。

心が整えば、脳のムダ・心のムダ・行動のムダを排除でき、仕事の効率も上がるため、忙しい現代においてマインドフルネスは、最強の仕事術とも言えます。グーグル、ハーバード大学他の研究で科学的に実証された最強のあり方“マインドフルネス思考”を身につけると、仕事の効率があがるだけでなく、リーダーシップ、創造性、人間関係力を高めることができます。仕事帰りに、すぐに使えるマインドフルネスの具体的な手法を体験しましょう。

◆ 日時 **2018年2月16日(金)** 18:30~20:30 (受付開始18:10~)

◆ 会場と定員 **<本会場>** ●ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 416会議室 , 定員20名

**<中継会場>** ビデオ会議システムを使用し、次の会場でも受講いただけます

●東北支社(仙台) ●関西支社(大阪) ●中国支社(広島) ●九州支社(福岡)

※各会場詳細は、裏面をご参照ください、定員は5~10名です

※申込人数が少ない場合は、中継を中止することがあります

◆ 内容

\* 多くの成功者が取り入れている「マインドフルネス」とは何か？

\* 科学的根拠に基づくマインドフルネスの効果

\* マインドフルネスを活用するメリット「**ストレス軽減、頭スッキリ、集中力アップ**」

\* **今日からできる仕事効率アップ**「呼吸法、瞑想法」を実践

◆ 参加費 無料 ※TUG会員でない方は、3,000円

◆ 申込締切 **2月8日(木)**

講師 (株)サンカラ 代表取締役

マインドフルネス・ファシリテーター **人見 ルミ氏**



多くの企業における大切な人財、一人一人の能力アップや健全な心身のバランス維持については、お困りがあるのではないのでしょうか。すべてが人間の心とカラダに影響をもたらす、仕事効率を下げる原因ともなります。それらの課題を包括してマインドフルネスは大変優れた効果をもたらします。是非、皆さまに体感いただき、お役立ていただきたいです。

<プロフィール> TBSニュースレポーター、テレビ東京お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。20代後半でインドの師匠のもと、1年半本場のヨガ・瞑想といった、マインドフルネスのエッセンスを学ぶ。帰国後、医療系企業に入社。情報配信企業にスカウトされ(株)船井メディアの会員誌の編集長を経て常務取締役に就任。その後、多くの人の仕事・家庭・人間関係をマインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝えていく(株)サンカラを設立し代表取締役に就任。IT企業・人材育成企業等に研修を提供し、社員のストレス軽減やパフォーマンスを高め、対人関係の改善や組織の生産性向上に貢献している。著書に「仕事が速く、結果を出し続ける人のマインドフルネス思考(あさ出版)」など。

◆マインドフルネス研修 参加者からの声◆

●仕事の効率が良くなった ●自分の心をコントロールできるようになった ●仕事のストレスが軽減された ●集中できるようになった

お問い合わせ先

東芝デジタルソリューションズ株式会社  
営業統括部 営業支援部内  
TUG事務局 担当：関、吉村

TEL:044-331-1015/ F A X :044-548-9530  
E-mail:INS-tug@ml.toshiba.co.jp  
<http://www.tug.gr.jp/>

お申込み

2月8日(木)までにいずれかの方法でお申込みください。

- ◆ホームページ : <http://www.tug.gr.jp/> (必要事項をご入力ください)
- ◆E-mail : [INS-tug@ml.toshiba.co.jp](mailto:INS-tug@ml.toshiba.co.jp) (下記申込書と同内容をご送信ください)
- ◆FAX : 044-548-9530 (下記申込書にご記入の上、ご送信ください)

FAX: 044-548-9530

TUG事務局 関, 吉村 行

申込日: 月 日

イブニング★セミナー マインドフルネス(2/16)			
会社名			
TEL		FAX	

■参加者①

所属	役職	氏名	
E-mail			
参加目的 期待すること			

■参加者②

所属	役職	氏名	
E-mail			
参加目的 期待すること			

会場のご案内  
＜中継会場＞

東芝デジタルソリューションズ(株) 関西支社  
 梅田スカイビル タワーウエスト  
 34階 共有会議室1 (定員8名)

- 〒531-6133 大阪市北区大淀中1-1-30  
<http://www.toshiba-sol.co.jp/company/map01.htm>
- ・JR「大阪」駅 から 徒歩9分
  - ・阪急「梅田」駅 から 徒歩9分
  - ・地下鉄御堂筋線「梅田」駅 から 徒歩9分
  - ・阪神「梅田」駅 より 徒歩13分

◆当日の連絡先◆

東芝デジタルソリューションズ株式会社 関西支社内  
 TUG事務局 担当: 山岸  
 TEL:06-6455-2555



【個人情報保護について】

ご記入いただきました東芝ITユーザ会(以下、TUG)会員様および東芝デジタルソリューションズ株式会社(以下、TDSL)のお客様の個人情報は、TUG事務局から、TUGおよびTDSLのサービス・商品のご紹介、セミナーのご案内等、お客様に役立つと思われる情報提供に使わせていただくことがございます。なおご不要の場合、お客様から下記のTUG事務局窓口へご連絡いただければ、情報提供を停止させていただきます。また、ご参加いただいた行事では、TUGNews(会報誌)・TUGweb(ホームページ)・TUG Facebook(SNS)へ行事報告掲載用として写真撮影をさせていただくことがあります。また、社名・所属・氏名を講師および参加者へ開示することがあります。行事参加のお申込みの際にはご承知おきいたしますよう、よろしくお願い致します。

⇒ TUG事務局担当 TEL:044-331-1015 INS-tug@ml.toshiba.co.jp