

# レジリエンス

～折れない心・立ち直る力～

参加  
無料

2018. 10.11 Thu  
13:30 ▶ 16:30  
(受付時間13:00～)

- 場 所：道特会館 5階A会議室
- 受講料：無料
- 対 象：リーダー・マネジャー職、人事・労務・採用担当
- 定 員：30名（先着順）

失敗や落ち込みから短時間で立ち直る力を習得し、「折れない心」を育み、物事に前向きに取り組めるメンタル状態の維持向上を目指します。個々のレジリエンス力が高まると、組織全体の活性化につながります。

**Program** プログラムの特徴をご説明し、実際の演習をご体験いただきます。

- 1 レジリエンスとは レジリエンス三段階 レジリエンスチェックテスト
- 2 STEP1 気持ちを切り替えるメンタルトレーニング マインドフルネス呼吸法
- 3 STEP2 強みを見つける 得意な学習法を知るテスト
- 4 STEP3 思考転換法 気づきを生み出す質問ワーク 振り返り



Office Bloom 代表  
国際セラピートレーニング協会認定 セラピスト  
アールヴェーダライフコンサルタント

花咲 ともみ  
(はなさき ともみ)



お申込方法

お申込締切：2018年10月5日 **金**



裏面の「参加申込書」にご記入の上、下記宛に送信ください。

FAX 011-241-7468



<http://www.noma.or.jp>

セミナー/講座 → 民間企業向けセミナー → 拠点：北海道

お問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 北海道本部

〒060-0003 札幌市中央区北3条西3丁目 札幌北三条ビル  
tel011-241-7500 fax011-241-7468 E-mail hkd@noma.or.jp

● 会場MAP



## 花咲 ともみ (ハナサキ トモミ) Office Bloom 代表

大手女性下着メーカー株式会社ワコールに7年間勤務したのち、フリーアナウンサーに転身。  
約10年間に渡り、主に札幌市内の大手ホテルにて婚礼・式典等の司会を務める。

2003年にセラピストとして独立。

12年間で、のべ3,000名以上のクライアントにセラピーを行う傍ら、能力開発の分野で学びを深めメンタルトレーナーとなる。  
経営者向けセミナー、企業セミナー、一般向け講座、カルチャースクールの講師としても活動の幅を広げ現在に至る。

〔専門分野〕

コミュニケーション  ストレスマネジメント  コーチング  レジリエンス  ホスピタリティ  ビジネスマナー  
 ドラッカーマネジメント  プレゼンテーション 他

〔資格・役職など〕

国際セラピートレーニング協会認定 セラピスト / 全米催眠療法協会認定 セラピスト  
EFTJapan認定 EFTプラクティショナー

## 2018/10/11 『花咲ともみ』講師紹介セミナー 申込書

(お申込受付：平成30年10月5日まで)



# 011-241-7468

60011567

	氏名	所属・役職	
参加者名	フリガナ ----- 氏名		
	フリガナ ----- 氏名		
御社名			
所在地	〒		
電話		FAX	
ご連絡担当者	フリガナ ----- 氏名	所属・役職	
E-MAIL	@		



<http://www.noma.or.jp>

トップページ → セミナー/講座 → 民間企業向けセミナー → 拠点▼北海道本部 → 検索する

※ 参加申込書にご記入いただいた情報は、以下の目的に使用させていただきます。

①参加券発送などの事務処理 ②セミナーなど本会事業のご案内 ③がご不要な場合は右口にチェックしてください。  不要