



日本のビジネスパーソン
のココロとカラダに栄養を！

日本橋のメンタル屋さん「こころの居酒屋」が贈る

日本のメンタルを明るく元気に！ 目からウロコのメンタルコントロール術！

「経営者、ビジネスパーソン、スポーツ選手、主婦、学生、悩める日本人の駆込み寺」
日本橋のメンタル屋さん「こころの居酒屋」が
組織におけるココロとカラダのコントロール法を楽しくお伝えします！

【コンテンツの一部】

●サイキングアップ(こころのウォーミングアップ)

●ぶれずに自分らしく生きるには？

→動じない自分軸を作る簡単トレーニング

●フィギュアスケート選手はなぜジャンプがとべなくなる？

→一生懸命やればやるほど、ハマる落とし穴
→イメージだけでカラダはこんなに変わる(体感セッション)

●ストレスやうつ病ってなんで生まれるの？

→人間の脳はそもそもネガティブにできている？
→こころの病気のメカニズムはいたってシンプル

●不安・緊張が続くとリラックス感がわからなくなる？

→日常のちょっとした工夫で自律神経のバランスを整える
→リラックス感を思い出す呼吸法 (体感セッション)
などなど

【参加者の声の一部】

「大変わかりやすく日常にそのまま活かそうです」
「おもしろかった。あつという間の2時間」
「とても役に立った。自分の緊張は、考え方によって変わることを知った。実行したい」
「ストレスと戦うのではなく受流することがわかった」
「自分の体を使って体感できた」
「人間の体の仕組みのおもしろさを感じた」
「今までやらなければいけないと思い行動していたことが多く、緊張して失敗してました。リラックスすることの大切さを知りました」
「イメージが体を動かすということが本当にあるんだ」
「力を抜かないとどんどんストレスが溜まっていくのだと感じました」

などなど

2時間程度から、オフィスにあるセミナールームなどで手軽にできる目からウロコのメンタルセミナーです。
講演、研修、キックオフ、全社会議などのイベントなど、メンタルヘルス向上、社内のコミュニケーション促進、
社員一人ひとりが明るく元気になるきっかけづくりに活用できます。

【料 金】 講演・研修形式などお時間・人数・ご予算にあわせて自由にやりますのでご相談ください



日本橋のメンタル屋さん こころの居酒屋 代表 久保田 葉(くぼたよう)

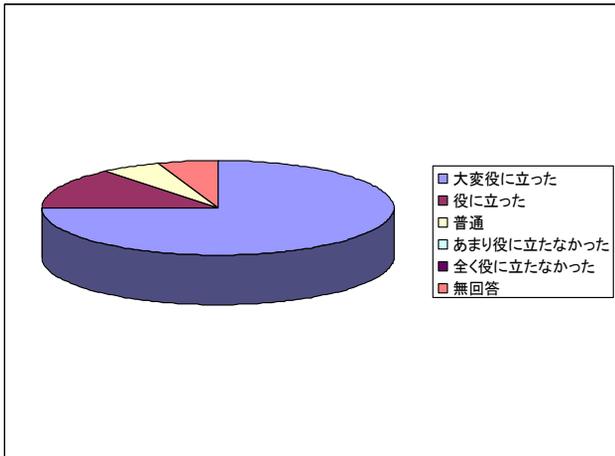
1968年7月13日福岡県久留米市生まれ。
筑波大学体育専門学群体育経営学、硬式野球部を卒業後、株式会社リクルートへ入社。
14年の間、人材総合サービス事業部を中心に、様々な組織、経営者のパートナーとして、
人材採用、人材教育、組織活性化事業に従事。
2005年、誰でも気軽に相談できる 日本橋のメンタル屋さん「こころの居酒屋」を創業。
カウンセリング、メンタルトレーニング、催眠療法、コーチングなどあらゆるツールを自由に
ミックスし、一人ひとりに合った丁寧なセッションで、ビジネスマン、経営者、スポーツ選手、
芸能人から主婦、中高大学生まで、3000人以上の悩める人々をサポート中。

日本橋のメンタル屋さん こころの居酒屋

東京都中央区日本橋本町3-1-6
永谷ビル807
03-3272-9978

Eメール: kokoro_kubotayou@ybb.ne.jp
H P: <http://www.kokoro-counseling.com/>
ブログ: <http://blogs.yahoo.co.jp/kokoronoizakaya>

実施例) A社さま メーカー 従業員数200名

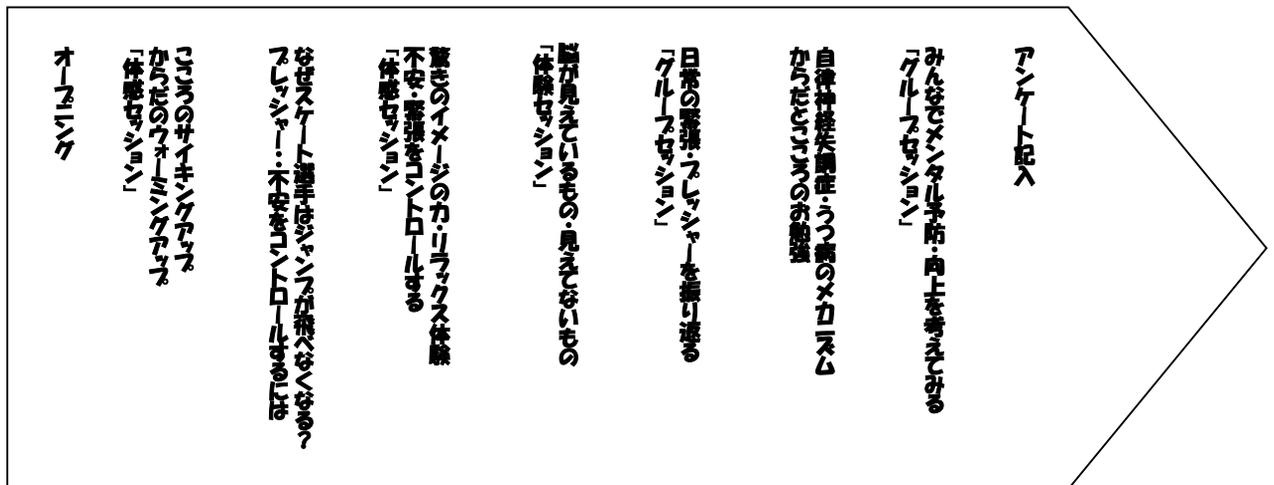


【頂いたテーマ】

シンプルに元気にする

- ①うつ病での休職者が増加する中、メンタル面の安定・向上
- ②メンタル面での共通認識・言語をつくる
- ③日常業務の中で固まっているコミュニケーションを縦横で活性化する

17:30より12時間で実施



日本橋のメンタル屋さん こころの居酒屋
代表 久保田 葉(くぼたよう)

1968年7月13日福岡県久留米市生まれ。
筑波大学体育専門学群体育経営学、硬式野球部を卒業後、株式会社リクルートへ入社。
14年の間、人材総合サービス事業部を中心に、様々な組織、経営者のパートナーとして、
人材採用、人材教育、組織活性化事業に従事。
2005年、誰でも気軽に相談できる 日本橋のメンタル屋さん「こころの居酒屋」を創業。
カウンセリング、メンタルトレーニング、催眠療法、コーチングなどあらゆるツールを自由に
ミックスし、一人ひとりに合った丁寧なセッションで、ビジネスマン、経営者、スポーツ選手、
芸能人から主婦、中高大学生まで、3000人以上の悩める人々をサポート中。

日本橋のメンタル屋さん こころの居酒屋

東京都中央区日本橋本町3-1-6
永谷ビル807
03-3272-9978

Eメール: kokoro_kubotayou@ybb.ne.jp
H P: <http://www.kokoro-counseling.com/>
ブログ: <http://blogs.yahoo.co.jp/kokoronoizakaya>