2019年2月吉日
ユニシス研究会東北支部　女性セミナー

ストレスケアセミナー

～ストレスの仕組み、自らできるストレスケアの実践法を学ぶ勉強会～

日々の生活の中で疲れがたまったなぁと感じるときはありませんか？
体の疲れや心のストレス、または心も体も疲れた～と感じることも多いかもしれません。
そんなとき、私たちのこころや体、脳にはどんなことが起きているのでしょうか？
ストレスってそもそも何なの？どうしたら疲れた状態から脱出して元気を取り戻せるの？
どうしたら疲れずにすむの？心と体のメカニズムを知って、欧米で使われている簡単に使えるセラピーを学んでみませんか。

知らず知らずストレスをためがちな皆さまにとって、非常に有効な最先端のストレス解消法を学ぶ勉強会を『仙台』と『盛岡』にて開催いたしますので、ぜひご参加ください。

セミナー内容

※セミナー内容は両会場とも同じです※

ストレスケアセミナー
～ストレスの仕組み、自らできるストレスケアの実践法を学ぶ勉強会～
ハートレジリエンス協会　代表理事　溝口　あゆか 氏

講義＆ワーク
- 「ストレスが溜まる」時の仕組みとは？
- 苦しみの生まれる理由と感情との関わり
- 「状況が変われば楽になる」が見落としているものとは？
- EFT(感情解放のテクニック)のやり方とコツ
- EFTがどんな時に役に立つのか
- EFTを体験してみよう

※EFT・・・Emotional Freedom Techniquesの略。

開催日時

【仙台】3月19日（火）　・　【盛岡】3月20日（水）

13：30～	受付開始
14：00～16：45	セミナー（休憩あり）
17：00～18：30	懇親会
	仙台会場：ura　電力ビル裏
	盛岡会場：G・greet　アイーナ向かい（マリオス内）

参加費

無料（非会員の方は懇親会のみ1,000円当日お支払いいただきます）

お申込

メールまたはFAXにて、3月14日（木）までにお申込下さい。
各会場、定員（30名）になり次第、締切とさせていただきます。

開催場所

【仙台会場】
日本ユニシス㈱東北支店　セミナールーム

仙台市青葉区一番町4-1-25　東二番丁スクエア5F
TEL：022-706-2503

*アクセス方法
JR仙台駅　徒歩10分
地下鉄広瀬通り駅　徒歩2分

【盛岡会場】
『アイーナ』いわて県民情報交流センター
7F会議室「701」

盛岡市盛岡駅西通1-7-1
TEL：019-606-1717

*アクセス方法
JR盛岡駅　徒歩5分

講師　ハートレジリエンス協会　代表理事　溝口　あゆか 氏

早稲田大学第一文学部美術史卒。
日本で10年の会社員生活を経て、ロンドン大学ゴールドスミス・カレッジ芸術運営学修士号。 Center for Counselling and Psychotherapy Education にて心理学を学び、心理カウンセラーの資格を取得。JMET代表EFTマスタートレーナー、また日本人唯一のMatrix Reimprinting（EFTを発展させたセラピー）トレーナーでもある。
現在、心理カウンセラー＆セラピストとして数多くの経験から、イギリスと日本で心のしくみやセラピーのテクニックを教えるコースを展開。現在までに15年間5000人以上の受講者に教える。
また、ストレスのしくみや心が疲れないコツを企業、大学、NPO法人などでもストレスケアセミナーも開催。著書に「こころがスーッと軽くなるさとりセラピー」（大和出版）「わたしはわたし！セルフラブで幸運の扉を開ける15の鍵」（ジュリアン出版）など。

年度末で仕事もより立て込む時期だからこそ、
ぜひ参加していただきたいセミナーです♪
今の仕事のやりがいや生きがいにも繋がるはずです！
セミナー終了後には、ストレスを発散いただけるよう懇親の場もご用意いたしました。
皆様のご参加をお待ちしております！！

《お問合わせ先》
ユニシス研究会東北支部事務局　担当　清水・川島
TEL：022-706-2503　　FAX：022-224-2981
e-mail：touhoku-box@ml.unisys.co.jp

ユニシス研究会東北支部　事務局　行　（日本ユニシス(株)東北支店内）

ストレスケアセミナー

～ストレスの仕組み、自らできるストレスケアの実践法を学ぶ勉強会～

参加申込書送付先　e-mail ： touhoku-box@ml.unisys.co.jp
FAX ： 022－224－2981

【個人情報のお取扱いについて】ご記入いただくお客さまの個人情報は、日本ユニシス株式会社及びグループ企業並びにユニシス研究会が、 1)本セミナーに関する連絡・確認、2）関連製品・サービスに関する情報提供、3)イベント・セミナーなどのご案内および 4)マーケティングの目的で利用させていただきます。お客さまの個人情報については、当社の「個人情報保護基本方針」に従い取扱うものとし、適切な管理と必要な保護を行います。なお、個人情報の開示、訂正、削除、情報提供の停止等のお申し出、その他ご質問がございましたら、下記の問合せ先までご連絡ください。
＊日本ユニシス個人情報保護基本方針：http://www.unisys.co.jp/com/privacy/
＊日本ユニシスグループ企業及び各社個人情報保護方針：http://www.unisys.co.jp/com/group.html
＊当社グループ企業への個人情報の提供、共同利用について：http://www.unisys.co.jp/com/privacy/o_group.html
＊ユニシス研究会の個人情報について：http://www.yuni-ken.gr.jp/privacy.html
＊当社サイト上における Cookie および Web ビーコン、アクセスログについて http://www.unisys.co.jp/com/privacy/index.html#web
上記の個人情報取り扱いについて同意頂けましたら、下記「個人情報の取り扱いに同意して申込む」のチェックをお願い致します。

☐ 個人情報の取り扱いに同意して申込む

【個人情報管理者】ユニシス研究会　事務局　事務局長　中村　能也
【お問い合わせ先】ユニシス研究会東北支部　事務局
〒980-0811　仙台市青葉区一番町 4-1-25　東二番丁スクエア
TEL：022-706-2503　電子メール：touhoku-box@ml.unisys.co.jp

3 名様以上でお申込みの場合は、お手数ですが本状をコピーの上でご利用下さい。

お勤め先	
お勤め先 住所	

お名前	フリガナ	
所属部署 役職名	（所属）	（役職）
TEL FAX	（TEL）	（FAX）
e-mail		
参加会場	仙台（3/19）　・　盛岡（3/20）	
懇親会	ご出席　・　ご欠席	
お名前	フリガナ	
所属部署 役職名	（所属）	（役職）
TEL FAX	（TEL）	（FAX）
e-mail		
参加会場	仙台（3/19）　・　盛岡（3/20）	
懇親会	ご出席　・　ご欠席	

※参加をご希望の会場および懇親会へのご出欠に〇をおつけください。