心と身体の健康支援施策

【ご提案理由】
社会環境や経済環境の急激な変化に伴い、心身に不調をきたす方が増えています。
効果的なメンタルヘルス対策を行うことは、いまや組織運営の義務といっても過言ではありません。
「氣」を基調とするメンタルヘルスケアの知識・技能教育を導入する事により健全な社会の創造に
寄与出来る人材の育成を図られてはいかがでしょうか？

【目的】
近年、問題になっているメンタルヘルスケアを社内で強化する。自己肯定感を高め精神を安定させる。
ミッションを明確にしてモチベーションを維持させる。

【カリキュラム概要】
Ⅰ.所要時間　　１時間３０分～２時間以内
Ⅱ.講座の特徴　　レクチャー＆ワーク形式　（最大５０名様迄）
Ⅲ.内容
①心と体の相関関係
②心の柔軟性を高める技術
③自律神経を調えてストレスに強い心身をつくる〖完全呼吸法〗
④マイナス思考をストップさせる思考術〖複眼思考〗
⑤心を安定させる技術〖呼吸瞑想〗
⑥人間関係を円滑に保つ技術〖調和力強化トレーニング〗
⑦心身を強化しモチベーションを高める
⑧生きがいを見出す技術
⑨気力と体力を倍増する氣のストレッチ〖氣のストレッチ〗
⑩明るい気持ちになれる発声法
⑪調和力を高めて集団の和をつくる

【料金体系】

＜講師派遣料＞
・観月　環の場合　　１０万円
・観月環　認定講師の場合　　５万円

【お問い合わせ・連絡先】

一般社団法人和気道　　TEL：03-5468-8890
事務局長　熊谷　　FAX：03-5468-8892