

# 社長の元気が 会社を元気に

落ち込んでもしっかり立ち直れる行動習慣!

今、会社のメンタルヘルス対策がますます注目され、急増するメンタルヘルス不調に対してお悩みをお持ちの方が多くいらっしゃるように思われます。本セミナーでは、今までとは少し違ったアプローチでご自身や周りの悩んでいる方へ向けて、元気で・笑顔で・楽しい人生を送るための思考・言葉・行動を伝えます。皆様のご参加をお待ちしております。

花と笑いの専門家  
あべひろこ

阿部 広子 氏



大手総合商社勤務後、花の世界に転身。ドイツ国立花卉芸術専門学校、フランス政府公認校ピベルディにて修了証授与。日本フラワーデザイン専門学校勤務後、どん底体験をしたことをきっかけに、産業カウンセラー協会、米国NLP協会にてカウンセリングを学ぶ。現在はこころとからだを元気にする「花と笑いの専門家」として花教室を主宰しながら、笑いと植物を取り入れたメンタルヘルスセミナーを各地で開催している。

## 講座内容

- ・五感を豊かにして自然治癒力を高める
- ・良くとらえる思考の習慣
- ・良い言葉をつかう習慣
- ・行動を変えると心が変わる
- ・笑いの効用 等

日時 平成30年 1月11日(木)  
14:00~15:30

場所 国分寺駅ビル8階Lホール

受講料 無料(会員・非会員問わず)

定員 60名(先着順)

主催

国分寺市商工会