

自分のこころを整える!

セルフマネジメント術

～ 充実した生活を送るために～



講師 プラマンテ株式会社
代表取締役 田島 弓子氏

あなたの生活の中で

『気持ちがすっきりしない』

『やりたいことがあるのに行動に移せない』

というような悩みはありませんか？

日々のストレス・プレッシャーと向き合いつつ
充実した生活を送るために
世界のトップアスリートも実践している
メンタルマネジメントを学びます。

ありのままの自分を受け入れながら
これからの生活をハッピーに過ごしましょう♪

平成26年 11月29日(土) 13:30～15:30

会場 福井県生活学習館 (ユー・アイふくい)

対象 県内在住か在勤の女性

定員 30名 (先着順)

参加費 無料

申込期限 平成26年11月21日(金)

託見つき
(要予約)

働き女子のホンネ café

15:45～16:45 (セミナー終了後)

「日頃のモヤモヤ完全撃退！」

職場や家庭でのモヤモヤありませんか？

スッキリ解消してハッピーに過ごす
方法を見つけましょう♪

定員：10名程度

参加費：300円

(コーヒー&プチケーキ付)

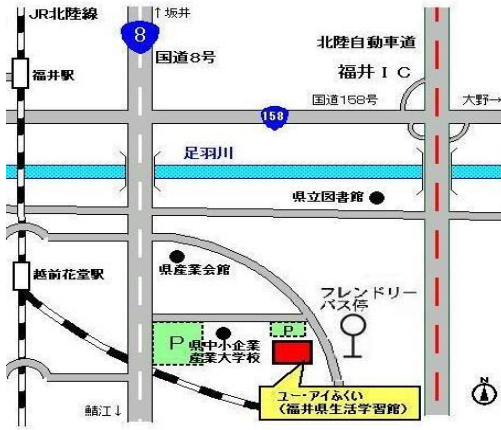


【申込方法・お問い合わせ】裏面をご覧ください

講座内容

- ① 目標達成のためのフレームワーク ～セルフマネジメントプロセス～
- ② ストレス・プレッシャーは克服しなくていい！ ～自分の心の体質を知る～
- ③ 明日から使える行動マネジメント ～表情・振る舞いがもたらす効果～

会場案内



- ユー・アイふくい（福井県生活学習館）
〒918-8135 福井市下六条町14-1
- アクセス
 - *フレンドリーバス（無料）30分間隔で運行
福井駅前（5番のりば）
または
アオッサ前 } 「生活学習館前」下車
 - *京福バス（羽水高校・西大味線）
福井駅前（9番のりば）
→「県産業会館前」または
「厚生病院前」下車

★環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

『自分のところを整える!セルフマネジメント術』申込書

参加希望 (○をつけてください)	講座に参加する		
	働き女子のホンネ café (講座終了後) に参加する		
お名前	(ふりがな)	年代	20代 30代 40代 50代以上
住所	〒		
TEL	-		
PC・携帯 メールアドレス	@		
	(受講決定のメールおよび講座の詳細をお送りしますので、必ずお書きください。) * ご注意・・・受講決定等のメールは fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp から送信します。迷惑メール対策などで受信制限の設定をされている場合は、上記メールを受信できるように設定の変更をしてください。		
	★無料メルマガの配信を希望されますか？ (はい ・ 登録済 ・ いいえ) (楽しく学べて役に立つ! 様々な講座の情報をお届けします♪)		

* この申込書で取得した個人情報は、お申し込み内容の確認、今後の講座の御案内のために利用させていただきます。

申込方法：①電子申請 (PC・携帯) ②FAX

申込期限：平成26年11月21日 (金)

①電子申請 (PC) : <http://www.manabi.pref.fukui.jp/you-i/> 【ユー・アイふくい】
ユー・アイふくいにアクセスし「電子申請をする」をクリック!

携帯・スマホからの電子申請

②FAX : 0776-41-4260 [(公財) ふくい女性財団]
上記申込書に御記入の上お送りください。



お問い合わせは、(公財) ふくい女性財団 (0776-41-4254)
または、ふくい女性活躍支援センター (0776-41-4244) まで
Eメール (ふくい女性財団) : fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp

