

ワークライフ バランスのための ストレスマネジメント講座

昨今、職場の生産性やメンタルヘルスの向上のための環境調整が叫ばれています。しかし外的な環境調整には自ずと限界があり、置かれた環境で個々人が行う内的調整であるストレス・マネジメントの技術が必要不可欠となってきました。このセミナーでは、海外で数多くのストレス・マネジメントセミナーの実績のある講師をドイツより招き、個々人が気軽にできる技法を体験を通して学んでいきます。

対象・定員 企業・組織の人事・人材育成担当者はもちろん、生産性やメンタルヘルスの向上に関心のある方ならどなたでも無料で受講いただけます。

30名 (先着) **完全予約制**

参加費無料

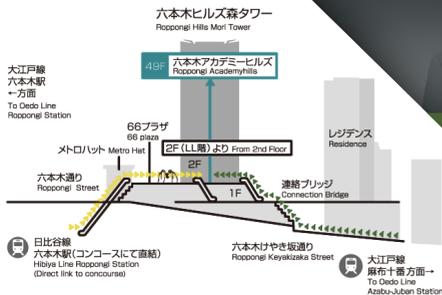
9/7 SAT

六本木アカデミーヒルズ
コラボレーションルーム3

18:30-20:30

主催：NPO法人 ニルマライト ジャパン

会場のご案内

外的マネジメントから
内的マネジメントへ

講師の紹介



アニール シャルマ氏

K&N

BVMW-DER Mitelsland代表



エルケ シャルマ氏

K&N

BVMW-DER Mitelsland代表

ICHM企業健康管理責任者

両氏共にフランクフルト、ライプツヒヒ、アブダビ、サンジャなど世界各国でワークショップとセミナーを行い、数々の受賞歴のあるストレスマネジメント トレーナー。アニール氏はドイツの大手金融機関及び金融サービスプロバイダーで、金融アナリスト及び外国為替トレーダーとして30年以上の勤務経験がある。下記のよう
に多岐にわたるテーマを扱う。

- 企業健康管理
- 異文化間相互理解トレーニング
- 価値観における組織開発
- プロジェクト管理
- トレーナー育成
- ストレス マネジメント
- 注意カトレーニング
- 瞑想
- バーンアウト予防
- 代替療法実践者
- メタボリック バランスにおける栄養コーチ
- ホリスティック療法: ホメオパシー、バッチフラワー療法
- 視力改善自然療法
- メンタル ヘルス コーチング

NPO法人 ニルマライト ジャパンについて

自己理解・セルフケアに関する教育や、異文化理解と交流の機会を提供することで、社会の持続的成長と調和を目指す非営利団体です。

本件に関するお申し込み・お問い合わせはコチラから



<https://managstress.peatix.com/>

info@nirmalite.jp



ICHM



NIRMALITE