

# あなたもMWTを体験してみませんか？(大阪市中央区にて開催)

より良いメンタルで学校・会社の業務に従事するための

## メンタルウェルネストレーニング(MWT)体験・説明会のご案内

### このような事で悩んでいませんか？

- 保護者や同僚(上司・部下)とのコミュニケーションを良くしたい
- とても忙しくストレスが溜り気味である。
- よく眠れない。目覚めがスッキリしない。
- 生徒・部下のやる気を引き出したい
- 生徒・部下指導の新しい可能性を見出したい。

メンタルウェルネストレーニングを知りたい方、  
体験してみたい方は、ぜひご参加下さい！

### これらの問題の最も効果的な解決法とは…

➡ **まずはご自身が、自力でメンタル面を健康に保つことができるようになることです！**

この体験・説明会では、日常的に健康的なメンタルを育む MWT をご理解いただき、活用するための内容をご紹介します。



### <内容・スケジュール(90分)>

- ・MWTとはどんなプログラムなのか？
- ・理論：心と体を元気に保つ脳のはたらき
- ・トレーニング体験：ボディワーク・リラックスマETHOD

など



### ■監修：志賀一雅(工学博士)



メンタルウェルネストレーニング協会 会長  
脳力開発研究所 相談役  
日本バイオフィードバック学会会員  
米国バイオフィードバック学会会員

日本におけるアルファ脳波を指標としたメンタルトレーニング研究、指導の第一人者。83年に脳力開発研究所を設立、日本IBM・松商学園高等学校など大手企業や学校などの指導において、高い評価を得ている。「アルファ波」の概念を日本に定着させたアルファ脳波研究のパイオニア。現在も最新の脳波バイオフィードバックの研究、測定装置の開発に従事しながら、イプラス脳力開発トレーニング協会会長としてメンタルトレーニングの普及に尽力している。著書に「脳を鍛える」「脳力」など多数。

### ▼ ▼ ▼ メンタルウェルネストレーニング体験・説明会 概要 ▼ ▼ ▼

- 日時：毎月第2水曜日 10:30~12:00
- 場所：一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会本部(大阪市中央区谷町 7-2-14)
- 担当：MWT協会スタッフ
- 費用：無料(事前のお申込みのみお願い致します)

### FAX申込書

0120-441-699

※お申しいただいた後、担当者より受講票をお送りします。

会社・学校名		所在地	〒
TEL		FAXもしくは E-MAIL	
参加者氏名		参加者氏名	

この件に関するお問い合わせはメンタルウェルネストレーニング協会 河田(かわだ)まで:0120-441-664