

【新規講座】

がんばりすぎの あなたへ！ イライラしない 心の整え方

～心が軽くなると毎日がもっと動きやすくなる～

■ 研修成果

1. ストレス対処法を実践することで、心身への負担をコントロールしやすくなります。
2. 世界トップクラスの労働生産性を誇るデンマークの事例からパフォーマンス向上のヒントが得られます。
3. 102歳現役美容部員の日々の生活から、ストレスを貯めない生き方を学べます。

■ 研修内容

1. 「ふだん」を振り返ってみよう
 - ・ ストレス対処法4つのステップ
 - ・ 「あがむ」の法則
2. 短時間労働でも競争力世界No.1のデンマークの事例から
 - ・ デンマーク人は4時に帰っても成果が出せる
 - ・ 「心地よさ」「楽しむ」「好奇心」のなせる業
3. 102歳女性・「生涯現役」のヒケツ
 - ・ 生き方上手の心得
 - ・ 私らしく生きる5か条

日時

2027年 1月28日 木

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL.017-738-4711

- 対象者：セルフケアの方法を学びたい方
- 定員：15名
- 受講料：3,000円(税込) ※受講料、テキスト代含む
- 申込締切：1月21日(木) ※先着順締切

■ 講師紹介



流通コンサルタント、1級販売士、
販売士登録講師

平山 良雄 (ひらやま よしお)

青森市の卸売企業で営業、管理職、商品管理、
物流センター長を歴任。

地元流通業界に精通し、豊富な現場経験を
活かし、流通コンサルタント・ソーシャル
ファイターとして、地域の人材育成や中小
企業の営業支援など多方面で活躍中。

BUSINESS
SCHOOL