

参加  
無料

創業期の荒波を乗り越える！

メンタルを整え、パフォーマンスを高める

# マインドフルネス 実践セミナー

セミナー定員  
8名

事前  
予約制

初めての  
方歓迎

## こんなお悩みはありませんか？

- 常に仕事に追われ、余裕がない
- トラブルに感情的な反応をしがち
- 多忙で自分のケアが後回しになる
- 大事な決断に、迷いや不安を感じる

「健康経営」への注目が集まる今、プレッシャーと戦うリーダーに求められるのは、ストレスに対処しパフォーマンスを最大化する「心を整える技術」です。

マインドフルネスは、ビジネスやスポーツ、医療、教育、司法などさまざまな分野に取り入れられ、多くの研究でその効果が証明されています。

本セミナーで、科学的根拠に基づいたマインドフルネスを通して心を整え、ストレスを低減し、意思決定の精度を磨く実践的なスキルを学んでみませんか？ワークを中心とした体感型のセミナーです。

### 日時

2026年  
第1回 8月21日(金) **マインドフルネスとパフォーマンスの向上**  
※1回目終了後自宅にてプラクティスの実施があります。  
第2回 9月4日(金) **マインドフルネスとストレス対応**  
(各回19:00~20:30)  
※連続受講を推奨しますが、各回のみ参加も可能です。

### 対象

このテーマに関心のある創業準備中の方、開業から概ね7年以内の中小企業事業者・個人事業主  
(まつやま創業者クラブ・まつやまBOSSクラブ会員優先)  
※本セミナーの趣旨・目的に合わない方の参加はお断りする場合がございます。

### 会場

一番町ホール  
(松山市一番町2丁目4-8久保豊一番町ビル3F)



サポーター  
あおぞらくん

※駐車場はございません。公共交通機関または近隣のコインパーキングをご利用ください。

セミナー講師

松重 明



公認心理師 MBSR認定講師  
メンタルウェルネスあおぞら代表

マサチューセッツ大学医学部でジョン・カバット・ジン博士が開発した「マインドフルネスストレス低減法(MBSR)」の認定講師。カウンセリングやEQ(感情知能)コーチング、企業研修など心の専門家として活動。

## お申込み・問い合わせ

松山しごと創造センター 〒790-0012 松山市湊町4丁目8-13

☎ 089-948-8035

🌐 <https://www.m-souzou.jp>

※予約したセミナーをキャンセルする場合は必ず事前にご連絡ください。

無断欠席をされた場合、今後セミナーを受講していただけないこともございます。ご了承ください。

