

# 『ポジティブ心理学×マインドフルネス実践セミナー』

## ～幸せは創造できる！持続する幸せのための行動習慣～

5月11日(木)

10時～13時

@マンハッタンユニオンスクエア  
(CRS)

### ■セミナー内容

1部：10:00～11:30

『ポジティブ心理学』

- ・ポジティブ心理学とは
- ・どのような人が幸せか
- ・幸せとマインドフルネス
- ・マインドフルネスのベネフィット



松村亜里

### ■セミナー内容

2部：11:30～13:00

『マインドフルネス実践法』

- ・様々なワークを通したマインドフルネス体験
- ・「今ここ」の自分の心に気づき、心をほぐしていく「こころのエクササイズ」



下野淳子

・何気ない生活の中の「幸せ」を発見する

### ■1部：講師プロフィール

松村亜里、

Ph.D, CAPP (医学博士・臨床心理士)

・ニューヨークライフバランス研究所代表、ウェルビーイング心理教育アカデミー代表理事

・コロンビア大学ティーヤーズカレッジで臨床心理学、秋田大学医学研究科で公衆衛生学を学ぶ。  
NY市立大学と国際教養大学で、カウンセリングと心理学の講義を長期に担当。  
2012年からNY在住で、NYと日本で、ポジティブ心理学やウェルビーイングの講座を開催中。

### ■2部：講師プロフィール

下野淳子、

(産業カウンセラー・THP心理相談員

ポジティブ心理学コーチ)

・株式会社サイキャップパートナー 代表取締役  
Lux Consulting ∞ Japan 代表

・大手総合商社、大手電器メーカー勤務を経て現職。  
自身の経験から海外駐在妻のメンタルヘルスをサポートする会社を設立。数多くの女性のメンタルを強化する。

著書に『海外赴任のために必要なこと～駐在員家族のメンタルヘルス～』(角川フォレスト)『メンタル・タフネス～はたらく人の折れない心の育て方～』(経団連出版)などあり。

ヒューマンウェルネスインスティテュート：インテグ럴コース修了

日時：2017年(5月11日(木) 10時～13時

@マンハッタンユニオンスクエア (CRS)

<http://jp.crsny.org/#location>

会費：45ドル (当日会場にてお支払ください)

主催：NYライフバランス研究所&株式会社サイキャップパートナー

お申し込みは、こちらから

<https://goo.gl/forms/SMkR6DEp05libsMi2>

お問い合わせは、こちらのメールアドレスへ

[officelux@tcct.zaa.ne.jp](mailto:officelux@tcct.zaa.ne.jp)