

ヒューマニーズ・ラボ

Autumn 2024

# オンラインセミナー

明日からの自分がちょっとラクになるかもしれない少しのヒント

9/ 18・19・20 10/1・2・3・4・7・8・9

12:30~13:00

毎年恒例となりましたヒューマニーズの無料オンラインセミナーを今年も開催いたします！「明日からの自分がちょっとラクになるかもしれない少しのヒント」をメインテーマに5つのセミナーをご用意いたしました！



## セミナー内容

- ・ 楽な気持ちで生きるための自己受容感の高め方
- ・ リスキングのためのモチベーションの上げ方
- ・ チームワークがうまくいく「心理的安全性」とは
- ・ 座ったままでできる疲労回復ヨガ
- ・ ライフサイクルで変化する心と身体のヘルスケア

それぞれ2回、計10回の開催です。お昼時の30分間です！  
皆さんのお申し込みを心よりお待ちしております！

**主催：株式会社ヒューマニーズ 共催：株式会社医療産業研究所**



○お申し込み:QRコードもしくは、[こちら](#)のフォームにてお申し込みください。  
○Zoomにて実施予定  
○お問い合わせ:ヒューマニーズラボ事務局  
hn\_lab.eeap@humaneeds.co.jp

\*  
Humaneeds

# 無料オンラインセミナー開催のお知らせ

明日からの自分がちょっとラクになるかもしれない少しのヒント

12:30~13:00

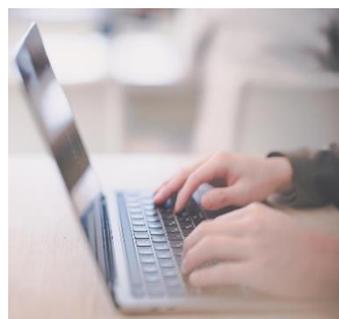
## 楽な気持ちで生きるための自己受容感の高め方



9/18(水)・10/1(火)

近年「自己肯定感が持たなくて生きづらい」等、「自己肯定感」という言葉を相談のテーマに使う方が多くなりました。自己肯定感は大切ですが、自己肯定感を育むためにはまずは自分自身について理解し、受け入れる、自己受容感を高める必要があります。本講座ではこれからの人生を楽に生きるためのヒントになる自己受容感についてお伝えします。

## リスキングのためのモチベーションの上げ方



10/2(水)・10/9(水)

DXの促進等を背景とし、「リスキング」の必要性をよく聞くようになりました。リスキングに興味がある、やらなくては行けないなと思いつつも何かからはじめればいいのかわからないという方もいるのではないのでしょうか。本講座ではリスキングの概要と、リスキングを行うためのモチベーションの上げ方についてお話しします。

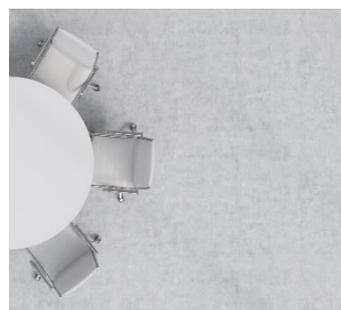
## チームワークがうまくいく「心理的安全性」とは



9/19(木)・10/3(木)

心理的安全性とは何を言っても否定されたり怒られたりする心配がない状態のことで、その状態では、メンバーのやりがいや満足度、生産性が高いと言われています。このセミナーでは心理的安全性の高いチームづくりの基本をお教えします。

## 座ったままできる疲労回復ヨガ



10/7(月)・10/8(火)

ヨガマットがなくても、スーツを着たままで大丈夫。仕事の合間に椅子に座ったままできる疲労回復ヨガをご紹介します。身体を動かさずことで気持ちもストレスもすっきりし疲労を回復させることができます。

## ライフサイクルで変化する心と身体のヘルスケア



男性と女性それぞれのライフサイクルで変化する心と身体のケアについての紹介です。いつまでも働き続けるために、健康リテラシー向上は必要なスキル。変化に対応するための正しい知識や情報をお届けします。

9/20(金)・10/4(金)

主催：株式会社ヒューマニーズ

共催：株式会社医療産業研究所



○お申し込み：QRコードもしくは、[こちら](#)のフォームにてお申し込みください。

○Zoomにて実施予定

○お問い合わせ

：ヒューマニーズラボ事務局  
hn\_lab.eeap@humaneeds.co.jp

\*  
Humaneeds