

アクティブ・ブレイン・アカデミー

# ストレスゼロ<sup>®</sup> プログラム



脳科学に基づいて体系化され、世界 25 ヶ国で実証された「ストレスゼロ<sup>®</sup>・プログラム」を、アクティブ・ブレイン<sup>®</sup>協会マスター講師兼シニアアドバイザーである山田淳子講師がお届けします。

株式会社 Atsuko Bounce (アツコバウンス) 代表  
アクティブ・ブレイン協会 シニア・アドバイザー **山田 淳子** (やまだあつこ)

## 国際コーチ連盟マスター認定コーチ/ストレスゼロ・トレーナー

企業内コーチの草分け的存在を経て 2006 年独立。研修や個別コーチングで人材育成に関わる。一方、eラーニングで学ぶコーチングのカリキュラム開発、及びその学習に伴うコーチの派遣などを行ってきた。また、行政主催で子育て講座や女性向け講座等を開催。地域のファンも多く、定期的に呼ばれることも多い。

アクティブ・ブレイン・セミナーとの運命的な出会いは 2008 年。本人もマスター講師として脳の使い方を伝えながらも、アクティブ・ブレイン協会のシニアアドバイザーとして、プログラム自体の品質を高めつつ、認定講師育成のために日々取り組んでいる。



著書「コーチング」  
ファーストプレス社

### 身体

姿勢、呼吸、ジェスチャー、目の動きなど、すべての身体の動き

### ビジュアル

頭の中に思い浮かぶ映像の画質や構図の特徴

### 言葉

習慣的に使っている言葉や声のトーン、音質、方向

## コントロール

# ストレスゼロ



田中ちひろ氏

ストレスゼロ<sup>®</sup>・シリーズは、ヒューマンスキル・アカデミー代表であり、主にイタリアと日本で活躍する NLP グローバルトレーナー、田中ちひろ氏によって、個人・企業のメンタルヘルス対策として開発された研修プログラムです。

### ★田中ちひろ氏よりメッセージ

脳の使い方で、「身体」「ビジュアル」「言葉」をコントロールし、ストレスを感じなくする画期的なテクニックを、私が最も信頼するストレスゼロ・トレーナー、山田淳子講師が伝授します。NLP のエッセンスがぎっしり盛り込まれたプログラムをぜひ体験し、実感してみてください。

＜主催・お問い合わせ＞ **ABA** 脳の躍動、それは人生の感動<sup>®</sup>  
アクティブ・ブレイン協会  
E-mail main@oda-abs.com / 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-10-5 虎ノ門水澤ビル6F

**TEL:03-6452-9981**

# ストレスゼロで自分自身と組織内の雰囲気が一変します！

個人

企業・組織

メンタルヘルスの自己管理

無駄なストレスからの解放

心身の健康維持

意欲・モチベーション向上

仕事にもプライベートにも活かせる



メンタルヘルス対策

休職・離職率の低下

コミュニケーションの円滑化

業務の効率化・生産性向上

エンゲージメントレベル向上

## 「ストレスゼロ」シリーズ 3つのメニュー

個人、対人、組織、それぞれのシーンにフォーカス

組織 ③ ストレスゼロ・マネジメント

対人 ② ストレスゼロ・コミュニケーション

個人 ① ストレスゼロ・テクニック

※当ストレスゼロ・プログラムでは、  
① ストレスゼロ・テクニック(個人)と  
② ストレスゼロ・コミュニケーション(対人)  
について1日でお伝えいたします。

### ① ストレスゼロ・テクニック

「ストレスを感じたくても感じられないテクニック」を実践的に習得するプログラム。ストレスを抱えて困っている方はもちろん、人間関係やコミュニケーションの問題など、さまざまな理由で自分本来の力を発揮できずに悩んでいるすべての方におススメです。

### ② ストレスゼロ・コミュニケーション

傷つき、傷つけられてしまう要因を分析し、職場、家庭、その他さまざまなシーンにおいて、伝える側、受け取る側双方がストレスを回避することのできるようなコミュニケーション法を実践的に習得します。

### ③ ストレスゼロ・マネジメント

企業・組織・人事管理者向けのプログラム。ドイツ発の診断システム「ID コンパス」を使って、組織内における各メンバーの思考や行動のパターンやクセ、モチベーションレベルを分析し可視化します。その結果に基づいて、人間関係におけるストレスを予測し、対処方法を提案します。

|    |   |      |  |                  |
|----|---|------|--|------------------|
| 日時 | □ 2019年10月27日(日) 時間:10:00~18:30 開場 9:40 |      | 受講料  | 32,400円 ※税込・昼食費込 |
| 会場 | アクティブ・ブレイン協会 セミナールーム                    | 定員   | 10名 ※定員になり次第締切させていただきます<br>※定員・会場は変更する可能性があります |                  |
| 住所 | 東京都港区虎ノ門3-10-5 水澤ビル6F                   | アクセス | 東京メトロ日比谷線神谷町駅3番出口徒歩4分                          |                  |

### お申し込み方法

- ホームページ(oda-abs.com)からお申込みいただくか、または下記にご記入のうえFAXか、お電話でお申込みください。
- お申込み受付後、FAXまたはメールにて受講料のお振込み先をご連絡いたします。
- ご入金をもって正式なお申込みとさせていただきます、事務局より開催10日前頃に受講票を封書にてお送りいたします。



ホームページからのお申し込みが便利です。クレジットカード決済もOK!

アクティブブレイン

検索

### 「ストレスゼロ・プログラム」参加申込書 → FAX 03-5777-5819

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| フリガナ<br>お名前   | <input type="checkbox"/> 男性 | TEL:  |
|   | <input type="checkbox"/> 女性 | (自宅・会社・携帯) いずれかを○で囲んでください   |
|   | 年齢                          | FAX:  |
|   | 歳                           | (自宅・会社) いずれかを○で囲んでください  |
| ご住所(自宅・会社) いずれかを○で囲んでください・受講票等、郵送のため、会社をご選択の場合は社名も必ずご記入ください                           |                             |   |
| E-Mail: <small>英数字区別・「-」ハイフン、「_」アンダーバー等、正確にご記入ください。</small>                           |                             | お支払方法 <input type="checkbox"/> 銀行振込 <input type="checkbox"/> クレジットカード |
| ※アクティブ・ブレイン・セミナー受講歴 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> ありの方→講師名: |                             | 受講年月: 年 月 頃   |