



## 元気をチャージする！ 心のワークショップ

こんなあなたに…

- クヨクヨしてしまう自分にサヨナラしたい
- もっとコミュニケーションスキルをアップしたい
- 物事をマイナスでとらえず、プラスでいたい
- 人と比べず、自分らしく生きたい
- 自分に自信を持って、魅力的な自分になりたい！
- 毎日をもっともっと、自分らしく輝いて過ごしたい！

…人はいつからでも変わっていくことができます。

あなたはどんな自分になりたいですか？

このワークショップでは、毎月1回、3回1コースで、

「元気をチャージする！講演研修講師」の加倉井さおりが

少数人数で、元気になる！参加体験型の講座をします♪

■開催日・内容 \*いずれも時間は13時30分～16時

第1回 平成26年1月11日(土)

テーマ【さらに魅力的な自分になるための自己分析】

第2回 平成26年2月8日(土)

テーマ【自分を勇気づける心のクセを身につける！】

第3回 平成26年3月8日(土)

テーマ【自分も周りも元気になる！コミュニケーション&パートナーシップ】



\*3回ご参加の方は、加倉井さおりの個人セッション(30分)を1回無料で受けることができます。

■場所 ウィング横浜 (京急・市営地下鉄「上大岡駅」直結)。

■定員 女性限定12名(申し込み先着順) \*1回ごとの参加も可能です。

■受講料 35,000円⇒早期申込割引価格【12月20日まで】30,000円(3日間分)

\*講座1回参加料 12,000円 (税込・資料代含む)

●申し込み先 株式会社ウェルネスライフサポート研究所

【WOMAN ウェルネス プロジェクト】

【メール】 info@wellness-happydream.com

【ホームページ】 http://www.wellness-happydream.co

## 【講師プロフィール】



加倉井 さおり(かくらい さおり)

株式会社 ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役  
保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ

<http://www.wellness-happydream.com>

【著書】 小さなことにクヨクヨしなくなる本 (かんき出版)

【音声 CD】 人生のロールモデルシリーズ No1

「笑顔で元気で幸せになる仕事術」

【取材記事】 日経 WOMAN (2012年3月・5月号) 他

- 心理相談員・保健師として 18 年財団に所属し、企業や自治体を中心に講演やカウンセリングを実施。これまでの講演実績は 1500 回以上になる。
- 2010 年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。  
主に、メンタルヘルスやコーチング、コミュニケーション、健康づくりなどをテーマにした講演や研修を担当しており、働く女性、主婦、企業の管理職、議員、教職員など幅広い層からの講演が絶えない。企業・自治体におけるメンタルヘルス研修の実績も多数ある。
- 仕事の依頼は、ほぼ 100%クチコミ・紹介であり、リピート率も 98%と非常に高い。  
これまでの受講者アンケートでは、「とにかく、元気が出た」「また是非聴きたい！」「時間があつという間だった」「すぐに実践できる」「前向きになり、勇気が湧いてきました」などのお声が多数寄せられている。
- 「笑顔になる、元気になる、幸せになる講演・研修」がモットー。  
参加、体験型の講演・研修が好評。  
「心とからだと生き方を整えて、自分らしく輝く人を応援したい」と全国で活動している。  
プライベートでは3児の母でもある。

## 昨年の受講者のお声

- ♪ 無意識のうちに行っている自分の心のクセに気づいた。客観的な考え方を自分で考え、さらに他の人に言うてもらうことで気づき、ここまで気分が変われるのだと驚いた。
- ♪ とにかくスッキリしました。少数人数で加倉井先生の講座を受講に来て、ラッキーでした。
- ♪ マイナス感情をを引きずって終わるのかな…と不安になった開始 10 分、でもその 1 時間後にマイナス感情がなくなるどころか、そのエピソードから自分の良い面の気づきまで繋がり、加倉井マジックにかかった気分です。
- ♪ 暗闇で、まだ迷っている私でしたが、光が見えてきました。加倉井先生の言葉の中から心を救って下さる言葉が沢山ありました。
- ♪ 毎回、必ず「元気をチャージ」できました！
- ♪ 毎回目からうるこの気づきがあり、感動と感謝の思いでいっぱいです。
- ♪ 人は、いつからでも変われるという言葉が印象的でした。