

「3分で簡単にできるプログラムで「健康改善」「体調管理」が可能になります！
「メンタルウェルネストレーニング基礎課程認定講座」
 仕事や勉強にも役立つノウハウを学び「認定」を得て新たなプロフィールに加えて下さい！

10月10日(祝) 横浜にて開催決定！平成20・21年度 文部科学省委託事業 専修学校教育重点支援プラン



～講座概要～

<MWTとは・・・>

MWT(メンタルウェルネストレーニング)は、「心の問題が起る前に自力で予防する『セルフケア』を目指すプログラム」として2008年に開発されました。

現代社会のストレスは、適切なケアトレーニングによって改善できるケースも多くあります。「対症療法」ではなく「予防」が可能となるメンタルウェルネストレーニングを、より多くの方にご活用いただくために「指導者の育成」「関連教材提供」「イベント開催」などを実施しております。

<経緯>

2008年度の文部科学省の委託事業プロジェクト「学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる『メンタルヘルストレーニング』の導入と実践」により開発。

1983年から志賀一雅(工学博士)により開発、実践されてきた、延べ3万人以上の受講者実績を持つSRP(自己恒常性開発プログラム)をベースに、法人向けに「多人数で実施できるよう」アレンジした3分間プログラムを提唱。



～開催概略～

日時:10月10日(祝日)13:00～16:00(終了予定)

会場:あーすぶらざ 研修室B

(神奈川県地球市民かながわプラザ)

横浜市栄区小菅ヶ谷 1-2-1

<受講料(税別)> ※認定料込

★12,000円:一般

★8,000円:アカデミック

★5,000円:法人正会員

<各種割引について>

★認定者聴講:無料

※MWT2級・1級・インストラクター認定者の聴講が無料です。

講師:小島 佳苗(こじまかなえ)



MWT認定指導講師
 (株)トラストボールアプリシエイト 代表取締役
 会社経営の傍ら、メンタルトレーニング・メンタルケアを大人と子供へ。また、運動教室フィジカルパークでは、アスリートを目指すジュニアスポーツを伸ばすためのメンタルトレーニングなども行っている。



基礎課程認定講座について

<目的>

①MWTの基礎理論の習得。

②MWTの基礎的な実践法の習得。

<基礎講座プログラム(2h)>

開始	講座概略説明
理論	(脳力とは?・エゴグラム実践)
実践1	(リズム運動・段階的リラックスなど)
実践2	(自律訓練法・イメトレ基礎編など)
修了認定テスト	～質疑応答
終了	



認定制度 ～認定者へのメリット～

《MWT基礎課程認定講座 認定者の特典》

○プロフィールに「MWT協会認定基礎課程修了者」と記載する事が可能です。

○認定を受けた方は初年度の年会費無料でMWT協会会員として登録され、以下のサービスを受ける事ができます。

(2年目より更新が必要となります)

1. 機関誌の定期講読
2. 協会主催のイベント・講座で使用できるクーポンの授与
3. 会員のみ参加可能なイベントへの参加資格(研究会・その他)

株式会社 トラストボールアプリシエイト

TEL:045-382-9081 ホームページ:<http://trustball-ap.com>

MWT 基礎課程認定講座 お申込み書

年 月 日

- ◆ MWTクーポンをお持ちの方はご利用が可能です。(1講座につき2枚まで)
- ◆ メールにてお申込みください。 FAX 番号 → 045-382-9081
メールアドレス → info@trustball-ap.com
申込み締切日：開催日の2週間前もしくは定員となった場合

受講 日程	開催地
10月10日	神奈川県横浜市

参加者プロフィール ※以下の対象に○をお願いします。		
① 一般	② 一般賛助会員	③ 法人賛助会員
④ 一般正会員	⑤ 法人正会員	⑥ アカデミック

学校・勤務先			
所在地	〒		
参加者名		勤務内容	
電話		FAX	
E-mail			

受付後事務局より上記宛に確認の連絡を差し上げます。連絡がない場合は事務局までにご連絡ください。

個人情報保護に関する同意について（お申込みをもってご同意いただいたものと判断させていただきます。）

1. 講師と受講者に配布する受講者名簿に氏名・会社（学校）名・県名を記載することに同意します。
2. 受講者名簿は、「受講者相互の交流と、受講後の資質向上にむけて情報交換を促す」ことを目的に配布されることを理解し、知り得た個人情報を第三者に提供しません。

恐縮ですが以下のアンケートにご協力ください。

- この講座に参加する動機は？（紹介者などおられましたら、その方のお名前をご記入ください）
- その他、ご質問・ご要望等ございましたらお聞かせください。

ご協力ありがとうございます。書ききれない場合は別紙を添付していただいても結構です。

【お問い合わせ】 株式会社トラストボールアプリーシエト

〒247-0013 横浜市栄区上郷町 262-32・7-507 TEL:045-382-9081