

一般社団法人 ビューティフル エージング協会 (BAA)

第4日目 (3月8日) マイライフデザイン研修

あなたの人生の主人公はあなた自身です。どんなシナリオも描けるし、どんな演出もできます。人生100年時代を迎える今こそ、豊かで充実した人生を生きるためにあなた自身のライフデザイン(計画し、実践し、変化に適応)を実現してみませんか！

私にとっての「生きがい」って何だろう？

{定年}になっても楽しく暮らしたいな！！

職場でストレスフリーで働きたい！

今日も愉快地話合いたいな！



このような自分の望みを実現したいと思いませんか！！

【日 時】 3月8日(土) 14時00～16時

【講師紹介】 松倉 壮典 キャリアコンサルタント、ストレスマネジメントファシリテーター



建設機械メーカーで経理、営業、マネージメント、人材育成に携わり、定年再雇用後、長年埼玉県しごとセンター&サポートでキャリア相談、セミナー講師を務め、年間延1000人近くと面談、各種セミナー講師を年間30回以上担当しています。特に最近ではシニア向けテーマに注力しています。

【講座名】 ミドル・シニアに必要なストレスマネジメント

【講座概要】 ミドル・シニアには様々なストレスがかかります。ストレスのメカニズムを知り、その対処法を交えた効果的なストレスマネジメントを学びます。

☆ 開催方法:オンライン開催 申込された方には、URLをご連絡します

☆ 参加費 12,500円(会員10,000円) :1講座受講2,500円(会員2,000円)

☆ 申込:hanawa@baa.or.jp 埜 [又はtooba@baa.or.jp](mailto:tooba@baa.or.jp) 大庭

こちらからも申込できます 

<https://forms.gle/89n3GTT3RBpKNiEA8>

毎月1回開催の全8講座の研修です。講座単位の受講も可能です。

【次回の案内】 4月12日(土) 14時00分～16時

講師:倉林 孝明

講座名:自分らしく生きるための居場所づくりを考える

内容:リタイア後の長い人生こそが生きがいを感じ、安心していられる居場所が必要になります。その作り方のノウハウを学びます。