



脳科学(脳生理学)が実証する ストレスを消し、こころ一番に強くなる方法

こんな方におススメ

- ・人材育成に従事されている方
- ・教育関係者
- ・脳科学に関心のある方
- ・組織のメンタルヘルスに関心のある方
- ・能力開発に興味のある方
- ・ストレスを低くし高いパフォーマンスを实践したい方、等

日時:2009年8月8日(土) 13:00~17:00

会場:かながわサイエンスパーク(KSP)7階

講師:有田秀穂 氏

定員:30人

費用:5,000円(お一人様)

同法人からのご参加の場合お二人目から4,000円となります。

IMA認定メンター:3,000円

IMA会員:1,000円

(*IMA:NPO法人国際メンターシップ協会)

懇親会:2,000円(お一人様)

当日のスケジュール

- 13:00~13:10 挨拶 吉川宗男(MGS学長)
- 13:10~15:00 基礎講演
- 15:15~16:45 セロトニン呼吸法(実践)
- 16:45~17:00 質疑応答
- 17:30~19:00 懇親会



講師紹介

有田秀穂 (ありたひでほ)

東邦大学医学部 統合生理学教授
セロトニン道場代表
1948年、東京都生まれ。

東京大学医学部卒業。東海大学病院で呼吸の臨床に従事、筑波大学で脳神経系の基礎研究に従事。その過程で、「坐禅(呼吸法)が心身に与える効能は、脳内セロトニン神経の働きで説明できる」という仮説を着想し、研究チームを編成して、検証作業を推進している。

著書として「セロトニン欠乏脳」(NHK出版)、「脳からストレスを消す技術」(サンマーク出版)、「脳内セロトニン・トレーニング」(かんき出版)等多数。



弱った脳と心にパワーを取り戻すセロトニン

キレる子どもや、うつ病の人の脳では、セロトニン神経が衰弱し、脳内のセロトニン濃度が不安定になっています。不安や恐怖、興奮を適度に抑え、覚醒時のクールな意識(とらわれない心)を演出するセロトニン神経の不思議な働きを明らかにすることによって、様々なソリューションが開発されています。

リズム運動できたえ、昼夜逆転した生活習慣を見直すことなどで、弱った脳と心に静かなパワーをとり戻す方法を、脳科学研究の最前線からの提案です。そして、個々のビジネスマンのメンタルヘルスや能力開発、そして、組織の人材開発にも役立つ内容が満載です。

お問合せ・お申込み

TEL:044-812-6091 ・ FAX:044-812-6092

お申込み方法 お電話・ファックス・HP から

(ファックスの場合 <http://www.togo-mentor.co.jp> ニュースリリースのページから FAX 専用参加申込書使用してください)

主催:株式会社 統合共育研究所

協力:NPO 法人国際メンターシップ協会

メビウス人財育成グラジュエートスクール

2005年に設立。企業人・経営者等を対象に、ビジネス及び教育現場における人間力(知力・感力・行力・活力・場力)を高め、統合の哲学と思考力を鍛え、新時代を切り開く人財を育てる大学院講座。オランダに本部を置く大学の日本校として正式な学位の授与が可能。

<http://www.mebius-gs.jp/>