

BIPROGY研究会 関東支部：ヒューマンスキルセミナー

人生を変える習慣力
～ 習慣化するためのコツとポイント ～

日時

2023年10月18日（水）14:00 ～17:00

場所

BIPROGY 豊洲本社6階セミナールームA

拝啓 貴社ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
日頃より、BIPROGY研究会活動へのご支援をいただき、誠にありがとうございます。

昨年度もご講演をいただき、
受講者の皆さんにご好評をいただきました伊藤講師に、
今年度もご登壇いただく事が決定いたしました!!!

『やろうと決めたことを「**気がついたら、当たり前になっていた**」にしていく力が『習慣力』です。習慣力が身につくことで手にするのは、自信がつく、周りから信頼されるだけでなく、「やらなきゃ」「やめなきゃ」のストレスから解放されるのも、大きな収穫です。
大きな決心よりも小さな工夫で、ストレスなく新しい習慣を身につけて、
本来の自分らしい人生を手に入れましょう。』という内容で、ご講演をいただきます。

セミナーでの気づきをすぐに実施し、『習慣力』を身につけませんか？
職場（業務）でも私生活でも『習慣力』は役に立つと思っています（自分も笑）。

リアルな場での講演を通じヒューマンスキルをあげていただく機会に活用いただき度く。
是非、貴社内の方々に広く受講いただければと思っておりますので、
ご案内をお願いいたします。

なお、豊洲と聞いても『？』と言う方もお見えになるかと思いますが、東京オリンピック誘致関連で今はオフィスビルや商業施設が立ち並び、
ベイサイドの夕陽も含め景色が一変しております。



まだBIPROGY本社をご覧になった事が無い方も含め、多くのみなさまのお申込みをお待ちしております。

敬具

2023年9月
BIPROGY研究会 関東支部事務局

セミナー概要

「今日から始めよう！」と決めていたはずの早起き、運動、ダイエット、英会話、片付け、etc。思い立って始めたけれど、気がついたら元に戻っていたという経験はありませんか？

やろうと決めたことを「気がついたら、当たり前になっていた」にしていく力が『習慣力』です。習慣力が身につくことで手にするのは、自信がつく、周りから信頼されるだけでなく、「やらなきゃ」「やめなきゃ」のストレスから解放されるのも、大きな収穫です。

大きな決心よりも小さな工夫で、ストレスなく新しい習慣を身につけて、本来の自分らしい人生を手に入れましょう。

1. やればいいとわかっているのに、手がつけられない。
→ 目標とファーストステップの決め方
2. やり始めたけれど、忙しくてできないことが続くとやめてしまう。
→ 挫折をしないためのテクニック
3. 知らないうちに、元に戻っている。
→ 習慣化のリバウンド対策

講師プロフィール:

有限会社アスコンティ 代表取締役 伊藤素美子
モチベーションアップ・コミュニケーションスキルなどの人材育成が専門。前職では、人材が定着しない複数の部署において、離職率0%を実現した。
「社員のやる気を引き出し、職場を活性化する」研修により、企業の人材採用から定着までの支援をしている。
講演では「元気が出る」「すぐ役立つ」事例やヒントが満載。
「新しい習慣づけ」の個人指導に定評がある。



日時:開催場所

■ 日時	2023年10月18日(水) [開始:14:00/終了:17:00] * 受付開始13:30
■ 会場	BIPROGY 豊洲本社6階 https://www.biprogy.com/com/location/honsha.html 〒135-8560 東京都江東区豊洲1-1-1
■ 参加費	無料(BIPROGY研究会会員企業の方)
■ 定員	30名(予定)
■ 参加対象	BIPROGY研究会会員企業の方
■ 申込方法	BIPROGY研究会ホームページ https://form.biprogy.com/public/seminar/view/27407 よりお申込みください。
■ 申込締切	2023年10月10日(火)17:00 定員になり次第締め切らせていただきます。
■ 問合せ先	BIPROGY研究会関東支部事務局 E-Mail: biprogy-ken@ml.biprogy.com TEL: 03-5546-7366