



横浜駅ウエルネスセンター主催

横浜市経済局健康経営支援拠点モデル事業

いよいよ本格的な多様性の時代到来!

# 誰もが働きやすい環境づくりと コミュニケーションとは?

私たちの働く環境が日々目まぐるしい変化を遂げている中で働く人のメンタルヘルス問題は深刻化し、人間関係やストレス、コミュニケーションに悩む人は年々増加傾向にあります。今回は、そういった問題をどのように生かしていけばいいのかを講義・グループディスカッションを通して考えていくセミナーです。



## 宮本 実果

株式会社MCブランディング 代表取締役

産業カウンセラー、経営学修士(MBA)、産業能率大学教員(短期大学と兼任教員)

鉄道企業広報、人材開発コンサルタント、フリーアナウンサー等、10年の会社員生活を経て、2007年6月13日MICA COCOROを開業。開業以来、年間最大600件、延べ7,000件以上の個人セッションと研修の実績ほか、経営者向けのセミナーや企業研修、ビジネスパーソンの人材育成講座、社会人大学でのキャリア講座も担当。講座は、人事担当者や管理職の方から大きな反響を頂いている。2019年4月より、産業能率大学と自由が丘産能短期大学にて、兼任教員に就任。キャリアデザインやメンタルマネジメントの科目の主宰を担当している。2019年8月1日株式会社MCブランディングを設立し、代表取締役就任。

著書『仕事は人間関係が9割』

※2017年12月、2018年1月連続でAmazon(kindle版)ビジネスコミュニケーション1位獲得



## 当日のプログラム

### ○講義①

「私たちを取り巻く労働環境について」  
・個人が抱える問題と企業が抱える問題

### ○グループディスカッション

テーマ:「働く人が抱えるストレスと働きやすい環境を考える」

### ○講義②

「ダイバーシティ時代を生き抜くコミュニケーション事例」  
・コミュニケーションスキルの見直し  
・社外を知る異業種交流会、リカレントなど

### ○講義③

「いつまでも健康に働くために」  
・<人生100年時代 いつまでも健康的なキャリア形成>に必要な糖質管理  
・最終糖化産物AGEsを測る機械、ストレスから過剰摂取する糖分

## 日程・開催場所



2020年2月19日(水)

15:00 ~ 16:55



横浜駅ウエルネスセンター

(相鉄ムービル 6F 横浜市西区南幸 2-1-22)



30名 ※お申込み先着順です。



株式会社ウエルアップ 担当: 望月

045-317-7908 <https://wellup.jp/ywc/>

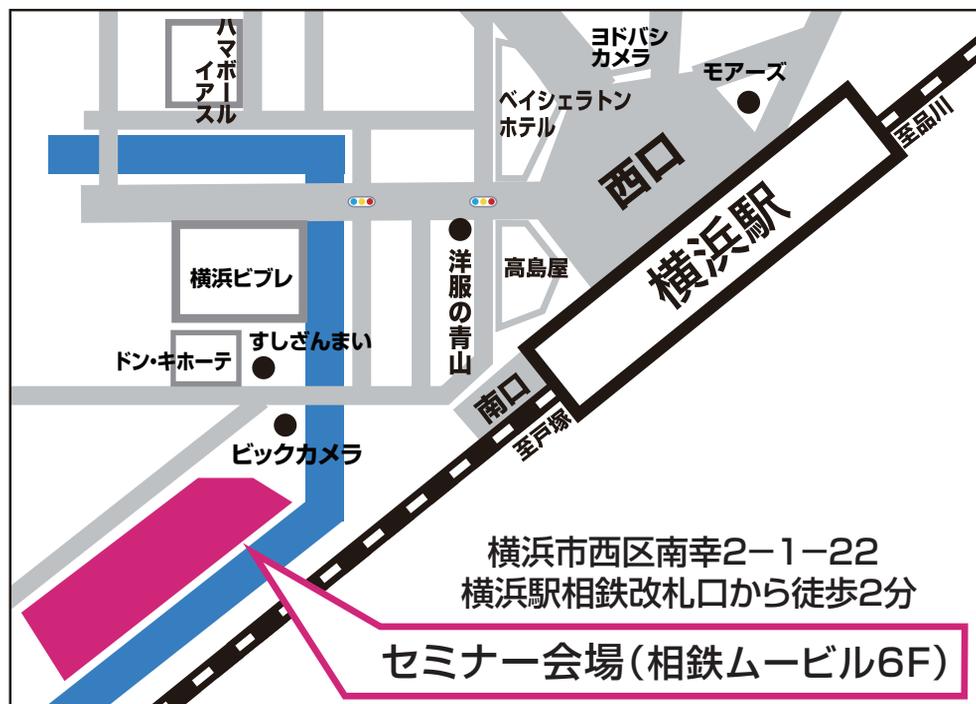
# FAX送付先 045-317-7909

お申込日 20 年 月 日

ふりがな	
貴社名	
ご担当者様 (お申込み代表者様)	
電話番号	
FAX番号	
E-mail	@
弊社からの連絡方法のご希望	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> E-mail

参加者	1	ふりがな	所属
		お名前	役職
	2	ふりがな	所属
		お名前	役職
	3	ふりがな	所属
		お名前	役職

本申込書にご記入いただきました個人情報は当社の個人情報保護方針に基づき、責任をもって管理し、本セミナーのご連絡、運営、実施、お問い合わせ対応、弊社取り扱い製品のご案内などの問合せ対応、及びその付帯業務目的以外に使用いたしません。



## インターネットからのお申込み

メールでのお申込みは  
[ywc@wellup.jp](mailto:ywc@wellup.jp)

WEBからのお申込みは  
<https://wellup.jp/ywc/>

