

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