

健康対策セミナー

参加者募集中

笑う・こころの元気のつくり方



講演

杉本 あきほ 氏

笑うメンタルトレーナー

【プロフィール】

1964年大阪府生まれ

大学卒業後、外食産業を初めコミュニケーションにかかわる多くの職種を経験（旅行添乗員、フリーのイベントMC等）

40代を過ぎた頃、意味のない笑いで健康になるという『ラフターヨガ』に出会い、「面白いから笑う」ではなく、「笑うから面白い」の逆転の発想に感銘を受けインストラクターの資格を取得

その後出勤前のビジネスパーソンを対象に『朝から笑って会社に行こう』をコンセプトに「元気になる朝活動」を毎週早朝に開催。メディアにも多数取材され、のべ、1500人以上のビジネスパーソンを指導。「商談が怖くなった」「部下に怒鳴らなくなった」「会議がたのしい」といったさまざまな効果をもたらす。現在は、『自力笑顔で笑顔の時間を増やそう』をキャッチフレーズに、コミュニケーションスキルやストレスマネジメントの向上を目指す企業や団体に講演、研修を行う。

日	時	令和7年11月13日 (木曜日)	13時20分から 講演は13時30分から
会	場	奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室	

申込期限 令和7年10月22日（水）

奈良県市町村職員共済組合