



Yahoo・Googleも使っている

ビジネスの世界でも大注目！

2/14  
(金)

# メタ認知&マインドフルネスで 仕事力・人間関係力UP

メタ認知は、人とうまくコミュニケーションを取ったり、仕事の進行や目標を定めたり、課題を解決したりする上で、必要とされる力です。  
効果的に高める方法を体験的に学んで、仕事や生活をアップデートしよう！

## こんな方におすすめ

- モチベーションや集中力をUPさせたい
- イライラなど感情に振り回されてしまう
- ストレスコントロール力を身につけたい
- 豊かに生きるためのヒントが知りたい

日時 2月14日(金)19:00~21:00

場所 テックアイエスコワーキング  
(松山市湊町4丁目6-12)

対象 在職者・求職者(20~30代向け)

定員 12名

## メタ認知とは？

自分を客観的に知る能力。  
メタ認知力が高いと、自分の言動について客観的な立場から見つめ、その言動を調整したり調和したりすることができる。



講師 中田めぐむ  
(キャリアコンサルタント)

こころ学Labo 代表

NPO法人人間性探求研究所マインドフルネス道マスター認定講師(指導者育成レベル) / ayanohaマインドフルボディワークアドバイザー

お申込みはこちら⇒

※前日の12:00まで



【お問い合わせ】  
〒790-0012 松山市湊町四丁目8-13  
TEL 089-913-8686  
<https://www.ai-work.jp/>

このセミナーは愛媛県委託「令和5年度若年人材育成推進事業」によって行われています。