

オンとオフを使い分けて パフォーマンスを高めるマインドフルネス 後編



運動系

身体を休めてオフになるべき夜に...「なんだか眠れない」
頭を使ってオンになるべき日中に...「集中できない」
そんな声をよく聞きます。
仕事のパフォーマンスを上げるためには、
切り替えスイッチが大切です。
マインドフルネスは、しっかりと心や身体を整えつつ、
深い集中を生み出す方法です。
前編は知識と軽い実践・後編は実践を中心に行います。

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与!



2025年

10/8

参加無料

(水) 12:30～12:45

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/hNNz>

講師紹介

セミナー講師：土屋 さとみ たちや さとみ

公認心理師、臨床心理士、専門健康心理士。

「心と身体の健康を支える」をモットーに、オンライントレーニングアプリ「weltag」のメンタルトレーナーや企業関連のセミナー講師として活動。日本ストレスマネジメント学会第16回大会にて、被災地の高校生に対するマインドフルネスの効果を発表し、奨励賞を受賞。

日本代表アスリートにもマインドフルネスを実践。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部

mail : business-solution@s-renaissance.co.jp

主催：住友商事健康保険組合

アカウント作成方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前 *

名前

メールアドレス *

メールアドレス

パスワード *

パスワード

☐ 利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

[アカウントをお持ちの方はこちら](#)

- ① 登録ページにアクセスする
 - ② 名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
 - ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
 - ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
- 以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完メールが届きます。

セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

※ パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

