

令和8年度8月例会(講演例会)

講演会「忙しい経営者でも整う“集中と回復の習慣”

～ストレスと脳疲労を整え、意思決定の質を上げる実践方法～



令和8年8月21日(金)

14:30～16:45 (懇親会17:00～19:00)

講演会
×
情報交換会・懇親会

令和8年度8月例会は、経営者自身のコンディション(健康・状態)を保つためのアプローチを学ぶ講演会と、交流をいただく機会として情報交換会・懇親会を企画いたしました。

第1部の講演会では、(一社)MiLi理事/サイバー大学講師の中村悟様をお迎えし「忙しい経営者でも整う“集中と回復の習慣”～ストレスと脳疲労を整え、意思決定の質を上げる実践法～」をテーマにご講演をいただきます。**脳疲労と意思決定の関係、回復と集中の仕組み等についてお話をうかがいつつ「1分で整う集中カリセット」「ストレスと感情の扱い方」等のワークを取り入れ、日常で実践できる整え方を学びます。**

経営者としてのコンディションを意識する機会、またメンバー同士の交流の機会として、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

■ プログラム

13:30 ～ 14:00 ※役員会

14:30 ～ 16:00 第1部 講演会

「忙しい経営者でも整う“集中と回復の習慣”

～ストレスと脳疲労を整え、意思決定の質を上げる実践法～

(一社)MiLi 理事/サイバー大学 講師/元ヤフー 中村 悟 氏

16:05 ～ 16:45 第2部 情報交換会

17:00 ～ 19:00 第3部 懇親会

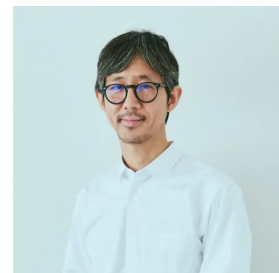
■ 会場

ソニックシティ903(講演会・情報交換会)

エイジング・ビーフ大宮店(懇親会)

■ 懇親会費

7,650円(税込) ※後日請求



中村 悟氏プロフィール

慶應義塾大学環境情報学部卒業後、ニフティ(株)を経てヤフー(株)へ入社。2016年以降、マインドフルネスの企画展開の先行事例として各メディアに注目され、講演やワークショップなど年100回ほど登壇。2020年独立。2024年『1分で整う いつでもどこでもマインドフルネス』を(日本実業出版社)刊行。

＼ご参加お待ちしております！／

FAX (048-641-0924) もしくはQRコードよりご連絡をお願いいたします。

企業名	氏名	出欠 (該当箇所に✓をお願いします)			
		講演会・情報交換会		懇親会	

