2025年度

ワークライフバランス研修

マインドフルネス

～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

日　　時　2025年9月19日（金）13:00～15:20

開催方法　オンライン開催（Zoom）

対　　象　技術系職員，本学教職員

プログラム

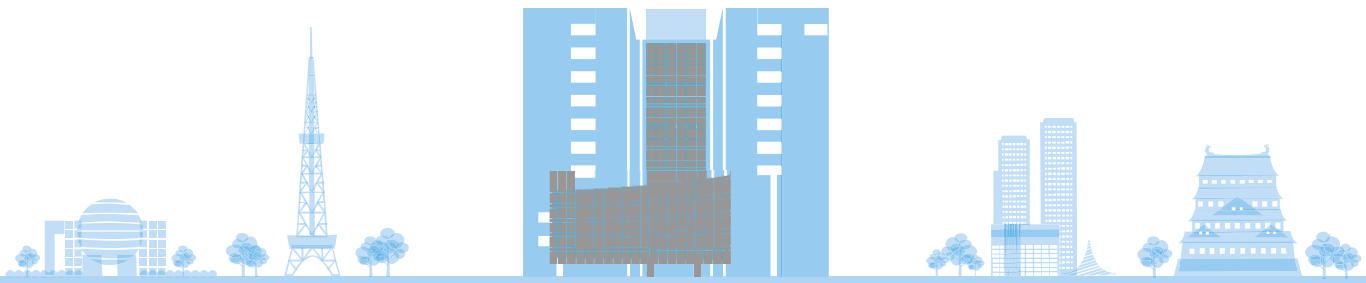
13:00～13:10 **開講挨拶**　名古屋工業大学副学長・技術部長
教授　日原岳彦

13:10～15:10 **研　修**　「マインドフルネス」
～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

講師　榊原 陽子　氏
株式会社マザーリーフ代表取締役
さくら社会保険労務士法人　代表社員
一般社団法人　CAネットワーク　常務理事

15:10～15:20 **閉講挨拶**

申し込み　https://forms.office.com/r/webJ9x5MVG
締切：7月31日（木）
定員85名　参加費無料



主催　名古屋工業大学 技術部　お問い合わせ　tech-wlb@adm.nitech.ac.jp