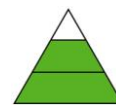


■月に一度のミーティングで健康の不安なしにビジネスに邁進



対象：管理職・社員

ビジネス健康会議

トライアル

社員様の健康に関する総合サポート

心と体、ビジネスとプライベートとのバランスを取りながら常に自己をベストな状態を保ち、ビジネスをより発展させます

- 対象者・・・管理職・社員
- 日 程・・・事前ヒアリング&1時間のトライアル版健康会議
- 価 格・・・ ¥55,000-より（～10名までのグループ）

常にベストな状態でビジネスの場に臨み、業績を上げるための定期チェック&アドバイス
ストレスが身心の異常、不調として現れる前に、その前兆をとらえ身心の健康を維持する

●調身＝身体をマネジメント

- ・身体から自身の状態を知り、体調を自己管理
- ・オン、オフの切り替えを自分で行き疲労を貯めない
- ・日常動作の無駄をなくし、仕事の能率を高める
- ・健康に関する価値観を共有し、共通の目標に向かって協力

●調心＝ストレスをマネジメント

- ・感情、気持ちを姿勢、動きからコントロール
- ・過剰な緊張状態を貯めないようセルフケア
- ・身心ともに安定し、常に落ち着いたコミュニケーションが出来る

●調息＝呼吸により自律神経をコントロール

- ・交感神経の緊張をとり、副交感神経の働きを高め内臓を活性化する
- ・代謝を高め、成人病発症の危険性を低める
- ・場を感じ取り、周囲や他者の状況に対応して行動できる

●脳の疲労をとり感覚を高め、身体機能を活性化

- ・睡眠と動作の質を高め、脳疲労を取り去る
- ・脳に負担をかけない行動様式を身につけ、身体が本来持っている力を引き出す
- ・五感を高め、脳を活性化する

■ビジネス健康会議（トライアル）プログラム

事前ヒアリング	健康会議 トライアル（1時間）
<ul style="list-style-type: none"> ・社員様の現状チェック <li style="text-align: center;">↓ ・課題の洗い出し <li style="text-align: center;">↓ ・トライアル版実施 	チェックリスト記入（生活習慣チェック） 行動のシェアと課題の確認 個人アドバイス 質疑応答

※開催日時は、各企業さまとご相談のうえ決定します

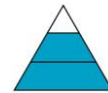
■「ビジネス健康会議」とは

企業にとっての一番の資産は、企業を構成する人材です。有能な社員がストレスや疲労によりその能力を発揮できなかったら。風邪で一日休んだら、長期の入院をしたら、そして仕事を継続できなくなったら…。いったいそれは企業にとって、どれほどの損失でしょう。

月に一回のミーティングで、ビジネスマンとして、常にベストな状態でビジネスの場に臨めるように、社員さまの身体の状態管理をサポートしていきます。

また、社員さまの現状、ご意見をお伝えすることで、より現実的な社内マネジメントの参考にしていただき、さらなる業績のアップに貢献します。

■月に一度のミーティングで健康の不安なしにビジネスに邁進



対象：管理職・社員

ビジネス健康会議 年間コース

社員様の健康に関する総合サポート

心と体、ビジネスとプライベートとのバランスを取りながら常に自己をベストな状態を保ち、ビジネスをより発展させます

- 対象者・・・管理職・社員
- 日 程・・・月一回(12ヶ月、3ヶ月より承ります)
- 価 格・・・ ¥85,000- /月より (～10名までのグループ)

常にベストな状態でビジネスの場に臨み、業績を上げるための定期チェック&アドバイス
ストレスが身心の異常、不調として現れる前に、その前兆をとらえ身心の健康を維持する

●調身＝身体をマネジメント

- ・身体から自身の状態を知り、体調を自己管理
- ・オン、オフの切り替えを自分で行き疲労を貯めない
- ・日常動作の無駄をなくし、仕事の能率を高める
- ・健康に関する価値観を共有し、共通の目標に向かって協力

●調心＝ストレスをマネジメント

- ・感情、気持ちを姿勢、動きからコントロール
- ・過剰な緊張状態を貯めないようセルフケア
- ・身心ともに安定し、常に落ち着いたコミュニケーションが出来る

●調息＝呼吸により自律神経をコントロール

- ・交感神経の緊張をとり、副交感神経の働きを高め内臓を活性化する
- ・代謝を高め、成人病発症の危険性を低める
- ・場を感じ取り、周囲や他者の状況に対応して行動できる

●脳の疲労をとり感覚を高め、身体機能を活性化

- ・睡眠と動作の質を高め、脳疲労を取り去る
- ・脳に負担をかけない行動様式を身につけ、身体が本来持っている力を引き出す
- ・五感を高め、脳を活性化する

■ビジネス健康会議（年間コース）プログラム

12ヶ月	ミーティング（60min.）の内容
<ul style="list-style-type: none"> ・身心の現状チェック／目標の設定 <li style="text-align: center;">↓ ・毎月の会議により、進度をチェック <li style="text-align: center;">↓ ・個人およびグループ目標の達成 	チェックリスト記入（生活習慣チェック） 行動のシェアと変化の確認 個人アドバイス 次回の目標設定

※開催日時は、各企業さまとご相談のうえ決定します

■「ビジネス健康会議」とは

企業にとっての一番の資産は、企業を構成する人材です。有能な社員がストレスや疲労によりその能力を発揮できなかったら。風邪で一日休んだら、長期の入院をしたら、そして仕事を継続できなくなったら…。いったいそれは企業にとって、どれほどの損失でしょう。

月に一回のミーティングで、ビジネスマンとして、常にベストな状態でビジネスの場に臨めるように、社員さまの身体の状態管理をサポートしていきます。

また、社員さまの現状、ご意見をお伝えすることで、より現実的な社内マネジメントの参考にしていただき、さらなる業績のアップに貢献します。

ビジネス 健康会議

「ビジネス健康会議サービス」では、**一年間、月に一度の会議**より、社員さまの身心の状態管理をサポートいたします。

身体は四季を通して、変化をします。ビジネスも一年を通して、それぞれ独自のリズムを持っています。

一年間お付き合いいただくことで、社員さま、お一人お一人にぴったりと合った身体との付き合い方を身につけていただくことができます。それにより、社員さまの健康維持はもちろんのこと、身体の本来持っている力を引き出し、ビジネスマンとしてのパフォーマンスをさらに向上させ、企業の業績アップに貢献いたします。

※企業様へご訪問してのサービスとなります。実際の運用に当たっては、**ヒアリング**を行い、現状に合わせて実施させていただきます。対象人数や実施日時については、その際にご相談ください。

その他ご不明の点は、PIJの健康コンサルタントにお気軽にお問い合わせください。御社の状況に応じて、最適の方法をご提案いたします。

(株)PIJ 企業サービス担当 MAIL info@pijinc.jp TEL 045-562-9630

ビジネス健康会議お申し込みフォーム

下記、必要事項をご記入の上 FAXしてください。

ふりがな お名前		ご希望 サービス	<input type="checkbox"/> トライアル版 <input type="checkbox"/> 年間コース <input type="checkbox"/> 無料ヒアリング
会社名		ご希望日	第一希望 月 日 (曜日) 第二希望 月 日 (曜日)
会社住所	〒	TEL	
		FAX	
所属 部署名		E-mail	
何でお知りになりましたか？ <input type="checkbox"/> 書籍、雑誌 <input type="checkbox"/> HP <input type="checkbox"/> その他()			
お問合せ 内容			

この用紙にご記入いただきましたお客様の情報は、受講に際して必要となる様々な事項のご連絡、イベントの案内等のために利用させていただきます。お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません（法令等により開示を求められた場合を除く）。また、お客様の個人情報は、(株)PIJにて管理させていただきます。

▼FAX 045-562-0920▼

PIJ,Inc