



杉本 明穂(すぎもと あきほ) プロフィール

【EQプロファイラー・ラフターヨガティーチャー】
コミュニケーション感情トレーナー

<略歴>

- 1964年 大阪に生まれる。
大学を卒業後、外食産業を初めコミュニケーションにかかわる多くの職種を経験。
(旅行添乗員・携帯電話会社・フリーのイベントMC・CMタレント等)。
- 2007年 EQ(感情の知能指数)との出会いにより人生やコミュニケーションにおける感情の大切さを知り、新たな方向性を見つける。
- 2008年 EQ公認プロファイラー資格を取得。
EQ(感情知能指数)に関する仕事をしてゆく上で、感情の解放する必要性を感じていた時ラフターヨガ(笑いヨガ)と出会い感銘をうける。
- 2009年 認定ラフターヨガリーダーとなる。
- 2011年 ラフターヨガ発祥の地インドにてラフターヨガティーチャーの資格を授与される。

仕事の前に「笑う」(行動)ことで、こころ(感情)と身体を楽しく元気にする『元気になる朝活』を毎週早朝に開いている。
その他にも笑いによって引き出される強力な肯定的パワーをビジネスの場面で活用できるようにアレンジしたセミナーも開催している。
その軽快な語り口調や、身近な事に例えた理論説明はOL、ビジネスマンから好評をいただいております。

<研修・講演実績>

オーエム産業(岡山)、リーダーズカレッジ大阪校(大阪)、スーパーマルナカ(鹿児島) など。

<メディア掲載実績>

日本テレビ「スッキリ!!」、TBS「Nスタ」～「明日のそら色」、
テレビ朝日「やじうまテレビ!」、「All About」、「日経ビジネスアソシエ」、等

- ・身体的・精神的・感情的ストレスの削減。(うつ病予防に効果的)
- ・コミュニケーションスキルの向上。
- ・ポジティブな職場環境を創造できる。
- ・短時間、ローコストで大勢に効果をだせる。

【テーマ】 ・「前向き気分の作り方・笑う感情トレーニング」
・「笑うストレスマネジメント」
・「明るい職場の創り方・簡単コミュニケーション
～笑うエクササイズ～」
・「怒らないコミュニケーションの方法」

【内容抜粋】

- ・あなたの感情は周囲に影響を与えています。
- ・職場での雑談の重要性
- ・行動することで感情を切り替える
- ・笑う感情トレーニング
- ・前向きな感情を作るメリット

【御予算他】 時間 1.5時間～
予算:ご相談下さい

詳しくは・・・



研修は究極のエンターテイメント!

有限会社 志縁塾

有限会社 志縁塾

〒104-0031 東京都中央区京橋2-11-5 パインセントラルビル2F

TEL:03-5159-0711 FAX:03-5159-0712

<http://www.shienjuku.com/> e-mail: info@shienjuku.com

produced by
yuriko otani