

急がない、比べない、競わない世界とは？

秋田稲美(あきたいねみ)のミニセミナー

講師 秋田稲美(あきたいねみ)

“しなやかに夢をはぐくむ研修を！”をモットーに掲げる株式会社エ・ム・ズの代表取締役会長。

“自分らしく輝く人が満ち溢れる社会”を創るために、“コーチング”と“NLP”を専門とする教育事業を子どもから大人まで幅広く展開する。

「女性活躍推進といえば、もちろんエ・ム・ズ！」を合言葉に企業の女性活躍コンサルティングに注力する傍ら、近年はソーシャルビジネスの重要性に着目、現在は、2つのNPO法人の理事、及び自らも一般財団法人を立ち上げ、代表理事を務めながら、社会的課題への解決をボランティアの力のみならず、ビジネスとして成り立つ「仕組み作り」「働き方」を模索している。

最新著書「そろそろ走ろっ！」ダイヤモンド社より発売



セミナー参加者特典！「そろそろ走ろっ！」を1冊プレゼント♪



■ミニセミナー・内容■

らんらん♪ランニングのきっかけ
らんらん♪と過ごす時間の作り方
など本には書いていない、**ライブ**で**ホット**で
リアルなあきたいねみを体感できる、裏話
満載の楽しい2時間！です。



この書籍&講座は、「TSUTAYAビジネスカレッジ」と連動しています。



- ①書籍で、理解
- ②講座で、体感
- ③DVDで、復習

※DVDは別途各自TSUTAYAのHPで！
<http://tsutaya-college.jp/>

価格：¥1,260(税込)

著者：あきたいねみ イラスト：上大岡トメ

【東京会場】(各回定員15名)
エ・ム・ズ東京オフィスセミナールーム(品川)

【日 時】2012年2月16日(木)19時～21時
2012年3月22日(木)19時～21時

【受講料(税込)】：3,000円

【講師】株式会社エ・ム・ズ 代表取締役会長 秋田 稲美(あきた いねみ)

【名古屋会場】(各回定員15名)
エ・ム・ズ名古屋オフィスセミナールーム(伏見)

【日 時】2012年2月20日(月)19時～21時
2012年3月12日(月)19時～21時

【参加特典】「そろそろ走ろっ！」1冊ご進呈

セミナーの情報・お申込は Webから！

<http://www.emuzu.info/open.html>

■主催 株式会社エ・ム・ズ
名古屋本社 名古屋市中区栄2-9-26 ポーラ名古屋ビル4F
東京オフィス 東京都港区港南3-6-21-3508
E-mail info@emuzu.info ☎フリーダイヤル 0120-358-325

ビジネスアスリートが組織の明日を支えます♪

出版社: ダイヤモンド社

秋田稲美・最新刊

「そろそろ走ろっ！」

「そろそろ走ろっ！」内容紹介

- 第1章 走ることの「7つのメリット」とは？
- 第2章 「走れないイワケ」を捨てましょう
- 第3章 「走る習慣」が身につく6つの方法
- 第4章 「走り方」を身につけよう
- 第5章 走ることで、人生が変わる

この本のテーマは、

「急がない、比べない、競わないランニング」

……そんな「らんらんランニング♪」で人生が変わる！というものです。

「人生が変わるなんて、なにを、そんなに大げさな！」と思われるかもしれませんが、ランニングには、痩せたり、健康になったりする以外にも、人生そのものが「大転換！」する計り知れない力があるのです！

・【もっと自由に使えるお金がほしい！】

→「いつもいい気分で行られるので仕事もお金も増え続けてます！」(32歳 さん)

・【仕事で結果を出したい！】

→「自分の仕事の成果だけでなく、後輩の仕事の成果まで上がっています！」(40歳 Aさん)

・【楽しい仲間がたくさんほしい！】

→「一緒に走りましょう！という誘いがぞくぞく来ています！」(33歳 Mさん)

上記のようなことがかなうのはもちろんのこと、

「すべての人のすべての悩みは「ランニング」によって消え、すべての人のすべての望みは「ランニング」によってかなう！」とまで、言い切れるようになりました！

ランニングが習慣になるまでは、実は、

「玄関を出るまでが最大の関門！」です。

そうです「玄関を出る！」ことさえできれば、誰でも走れるのです！

あとは、急がなくてもいいし、比べなくてもいいし、

競わなくてもいい、雨の日は休んでもいい、

3日坊主でもいい、何もグッズを買わなくてもいい、

1日5分だけでいい

そんな誰でも楽しく走れる方法「らんらんランニング♪」

あなたの人生を「激変！」させてみませんか？

さあ、悩んでいないで、そろそろ走ろっ！

Let's begin running!



急がない、比べない、競わない
らんらんランニングでチーム形成！



価格: ¥1,260 (税込) 出版社: ダイヤモンド社
著者: あきたいなみ イラスト: 上大岡トメ
発行年月: 2011年11月

著者メッセージ



「なぜ、人は走るのか？」特に、「なぜ、ビジネスパーソンは走るのか？」

私はちょうど3年前、ビジネスパーソンとしての伸び悩みと、40歳を迎えて体力的な衰えと、女性として年齢を増すことに輝くには?! という3つの壁にぶつかったとき、ランニングを始めた。なぜ? の答えは、「幸せの探求」

多くの人が体験した変化、ランの魅力をまとめた本です。

株式会社エム・ズ
代表取締役会長

秋田稲美

この書籍は、「TSUTAYAビジネスカレッジ」と運動しています。



「TSUTAYAビジネスカレッジ」は、ビジネススキル、自己啓発、インターネット、投資、などの「学び」をテーマとするDVD、CD、BOOKのシリーズです。学びは「知的エンターテインメント」をスローガンに、書店で発売されるビジネス書と連動したラインナップを中心にリリース。「そろそろ走ろっ!」も2012年、ラインナップの仲間入りです。全国のツタヤ各店(一部店舗を除く)、ネット宅配レンタルのDISCAS、TSUTAYA Onlineにて展開しています。詳しくは、TSUTAYAのWEBへ♪

<http://tsutaya-college.jp/>

株式会社エム・ズ

<http://www.emuzu.info>

名古屋本社 / 〒460-0008
東京オフィス / 〒108-0075

名古屋市中区栄2-9-26ボーラ名古屋ビル4F
東京都港区港南3-6-21-3508

[TEL]052-232-3440 [FAX]052-232-3449
[TEL]03-5769-0875 [FAX]03-5769-0874