

幸せは”今ここ”にしかない。

それに気づく Beingを作る

mindfulness

水曜夜5回コース

# 第9回ビジネスパーソンのための マインドフルネス・ワークショップ

2018年3/14 スタート 全5回（水曜日） 19:00～21:30

日程： 3月14日、3月28日、4月11日、4月25日、5月9日

会場： フューチャーファシリテーションカフェ（大阪市西区西本町1-8-2）

参加費： **22,000円**

定員： 12名

ビジネス環境の激しい変化と多様化の中で、「イノベーションの促進」や「複雑に絡みあう人間関係」など、多くのことを求められて、とても高いストレスにさらされています。ストレスから、体や心を痛めて会社を休むことになったり、休まないまでも、パフォーマンスが上がらなくなったりすることが、よくおこります。この途方もないプレッシャーに押しつぶされることなく、思考を明瞭にし、集中力を高め、創造性を発揮するために効果があるとされているのがマインドフルネスです。

また、マインドフルネスを実践していくと、コンパッション（深い思いやり）という世界が広がってきます。それを自分自身に、周りに広げていくことが、組織や社会が変化していくきっかけになるとおもいます。

マインドフルネスは、脳科学の発達により効果が様々な研究機関で実証されてきたことで世界的に広がってきました。Google社内で「サーチ・インサイド・ユアセルフ」いうプログラムが評判になり、facebook、フォード、有名大学のビジネススクール、米軍、学校などの組織で導入され、多くのビジネスパーソンが瞑想をしています。日本でも、多くの本が出版され、NHKにも何回も取り上げられ、企業でも導入が始まっています。

関西の企業でも、よくマインドフルネス研修のご依頼を受けることが増えてきましたが、時間的にマインドフルネスの紹介だけになってしまっています。そこで5回連続のワークショップでは、ビジネスパーソンがマインドフルネスを知り実践できるように、様々な瞑想のトレーニングをしていきます。健康のために体を鍛えるように、心も鍛えるとともに、リーダーシップに不可欠なEQ（エモーショナルインテリジェンス）を身につけていきます。

## 参加者の感想

マインドフルネスについて理解し、行動に移せた。（ヨッシー、男性、薬剤師）

瞑想だけではなく、“大切にしていること”“幸せな時”などのグループワークでの気づきが多く、職場で使えそうです。（たつみちゃん、女性、医師）

静かに時間を過ごすことで、自分を深く知ることができるとわかりました。（えっちゃん、女性、会計事務職員）

マインドフルネス、今後も続けていけそうです。今ここに気づく／過去の嫌なことを横に置く／今ここに常に戻るトレーニングとして実践を踏まえてなので、非常に習慣に残りやすい。実践的で職場に取り入れられることがありがたい。（さっきー、男性、企業人事担当）

マインドフルネスを習慣化できるようになった。マインドフルネスの良さや必要性を体感できた。（堤健仁、男性、ソフトウェアエンジニア）

3か月ですが意識して毎日続けられたことはよかったです。これからも体づくりの一部として続けていこうと思います。（まっさん、男性、会社経営者）

理論と体験の両方学べた。（あゆ、女性、学校職員）

## Facilitator

広瀬 義浩 ファシリテーター

スマイルコミュニケーションオフィス主宰

LLCチーム経営 パートナー

OD（組織開発）コンサルタント

企業、行政などで、チームづくりやリーダー

シップなど研修行ったり、組織開発コンサル

タントとして組織の中に支援者として入り組

織の風土を改革している。

また、公開講座で人間関係ワークショップを

主催している。

数社の企業でマインドフルネスのワーク

ショップを提供中。



プログラムはHPで確認してください。

実習：

座る瞑想、食べる瞑想、歩く瞑想、ボディスキャン、

ジャーナリング、コンパッション瞑想、

マインドフルリスニング、マインドフルな会話



問い合わせ： hirose@sumacom.com

申し込み： <https://sumacom.com/242>

主催： スマイル・コミュニケーション・オフィス

