

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4回コース

# 第11期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

2019年 1/9 スタート全4回（水曜日） 19:00～21:30

日程： 2019年 1月9日、1月16日、1月23日、1月30日 毎週水曜日

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： **21,000**円 ※広瀬の入門講座に参加したことのある方は 19000円 定員： 10名

ビジネス環境の激しい変化と価値観の多様化の中で、「成果主義」や「複雑に絡みあう人間関係」など、常に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。

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、米軍などの組織で導入され、多くの人たち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。

今回の連続ワークショップでは、仕事をしている人たちが、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、心も鍛えましょう。少人数で参加者の要望に沿いながら、複数回の日程で行いますので、一番身につけやすいコースです。

## 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  
近畿大学非常勤講師  
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/501>

主催： スマイル・コミュニケーション・オフィス

