

mindfulness

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

2016年にはNHKで3回以上特集で取り上げられたマインドフルネス。アメリカでは、2007年にGoogleの社内研修で取り上げられアメリカでは、多くの企業や学校、軍隊、様々なところで、マインドフルネスが導入され、一時期のヨガのようなブームのようになっています。多くの大学でも研究され、日本でも幾つかの大学で研究が始まり、たくさんの研究事例も出るようになりました。アメリカでは、多くの企業がマインドフルネスのプログラムを社内研修に取り入れられています。関西でも、2016年あたりから大手企業やエンジニアリング会社の労働組合などで研修が行われることが増えてきました。

ストレスからの解放、感情のコントロール、集中力をつける、創造力を高める、仕事のパフォーマンスを上げる、共感的なリーダーシップ、など様々な効果が脳科学で証明され、たくさんの人が興味を持っています。

マインドフルネスを知り、身につけることは、この忙しくストレスの多い社会で、働くビジネスパーソンには必要なことです。

マインドフルネス入門講座

※マインドフルネスを全く知らない人もわかるように、マインドフルネスの基本から説明し体験してもらいます。

日 時：2月6日(水) 4月3日(水) 6月5日(水) 19:00-21:00 ※選択してください

会 場：大阪産業創造館 5F研修室C (大阪市中央区本町1-4-5)

参加費：3,000円 定 員：20名

<https://sumacom.com/287>



マインドフルネス1日集中講座 (第9回)

※他者に影響を与える立場のリーダーや、リーダーでなくてもストレスの多くかかる仕事をしている方、対人援助職の方とくには受講をおすすめします。

日 時：2月16日(土) 10:00-17:00

会 場：フューチャーファシリテーションカフェ (西本町)

参加費：18,000円 定 員：10名

<https://sumacom.com/483>



マインドフルネス・ワークショップ 4回連続講座 (第12回)

※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。

日 時：4月10日(水)から 隔週水曜日19:00-21:30 (4/10. 4/24. 5/8. 5/22)

会 場：フューチャーファシリテーションカフェ (西本町)

参加費：21,000円 定 員：10名

<https://sumacom.com/557>



マインドフルネスとは

「今ここにある現実」をありのままに、平静に見つめる心のあり方のことです。

EQ(心の知能指数)向上よりビジネスパフォーマンスが上がると言われていて、下記のような効果があります。

- ・自分を変化させる力 ・レジリエンス力
- ・ストレスを受け止める力
- ・セルフ・アウェアネス・幸せを生み出す力
- ・共感し相手を思いやる力

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。

2016年より、多くの企業、労働組合、交流会などで「マインドフルネス・ワークショップ」を開催している。



笑い + 対話

smile communication office

主催：スマイル・コミュニケーション・オフィス 問い合わせ： hirose@sumacom.com