

ストレス耐性高めパフォーマンスを上げる



マインドフルネス1日集中講座

-マインドフルネスの基本と瞑想の実践-

今、様々なメディアで取り上げられている“マインドフルネス”。

マインドフルネスとは、今をありのままにしっかりと認識するという心の在り方です。最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「感情が安定する」「対人関係がよくなる」などの効果が実証されています。Googleが2007年ごろからマインドフルネスを社内研修に取り入れ、多くの効果が出たので、欧米の優良企業が導入し、更には、有名大学のMBAでも、マインドフルネスを活用したトレーニング、授業が行われているようです。最近では、日本でも多くの書籍や雑誌に特集され、企業での導入も始まっています。

最近のコロナ禍の中、ストレスの多い生活をしていると、意識しなくてもメンタルに大きく影響してきます。先日、国連が職員に配布したコロナへの対処法には「マインドフルネスでいること」という一文が入っていました。このような状況にはとても大切なことです。

特に、リーダーシップにはマインドフルネスは必須です。私は組織開発やチーム作りを支援するのが仕事です。チーム作りの一番のポイントはリーダーのあり方です。周りにポジティブな影響を与えることがリーダーの仕事です。そのあり方に気づけるのがマインドフルネスです。今回は、マインドフルネスとはどんなことか知っていただき、様々なマインドフルネス瞑想をトレーニングしていただきます。リーダーシップにマインドフルネスがどのように役立つのかを学んでいただきます。ビジネスマン、エンジニアをはじめ、看護師などの対人援助職の方、リーダー、経営者、周りに影響力を与える方々に受講をおすすめします。

日程：第14回 2020年 **12月12日** 土曜日 10:00-17:00

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：19,000円

定員：8名

※2h入門講座もあります

Outline

- マインドフルネスとは
- なぜ企業に広がってきたのか
- マインドフルネスと脳科学
- 感情に振り回されない自分を作る
- 良い仕事、人生は自己認識からはじまる
- セルフコンパッション
- マインドフル・コミュニケーション
- コンパッションとリーダーシップ

(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
マインドフル・コミュニケーション
コンパッションの瞑想

※プログラム内容は、変更される時があります。

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

近畿大学総合社会学部非常勤講師

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。

マインドフルネスは、2013年より公開講座で延べ200名以上が受講、約30団体（企業、労働組合、異業種交流会など）で、1000名以上の人たちに研修しました。

前回参加者の声

楽しく参加することが出来た。明日からすぐに実践できそうです。身体にポイントを置く瞑想法が分かりやすかった。満足（テラちゃん、教員）
マインドフルネスの効果、なぜ必要なのかがわかった。色んなワークがあったので体験しながら学べた。実践できる内容で良かったです。満足（YC、会社員）
マインドフルネスとは何か少しわかった気がします。思考を今ここにとどめるので難しいと実感すると共に、もっと子供に寄り添おう！と思いました。楽しく学べました。十分満足（匿名、大学職員）



申し込み： <https://sumacom.com/872>

主催：スマイル・コミュニケーション・オフィス info@sumacom.com