

ストレス耐性高め、パフォーマンスを上げる

リーダーのための 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-

マインドフルネスは、自分の内側に意識を向け、思考や感情や行動について、解釈や良し悪しの判定をせずにただ観察するための方法であると言われています。

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、それ以降、多くの書籍や記事が出て多くの人がマインドフルネスという言葉を知るようになりました。もともとは2007年にGoogleの社内研修で取り上げられ、多くの企業に導入されたのが始まりです。起業家や企業のCEOを多く輩出しているアメリカの有名大学やビジネススクールにも科目として取り入れられ、日本でも幾つかの大学で研究が始まったようです。日本の企業でも2.3年前から企業内研修が始まりました。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、マインドフルネスを実践するリーダーも増えてきました。

私は組織開発やチーム作りを支援するのが仕事です。いろんな手を尽くして、メンバーが自発的になって前向きに仕事ができるようになって、リーダーの不用意な一言で一気に場の雰囲気は変わることがよくあります。良くも悪くも、組織（チーム）の雰囲気を握っているのはリーダーのあり方なのです。自分のあり方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。企業のリーダー、経営者、周りに影響力を与える職業の方々にとくに受講をおすすめします。

日程： 2019年 6月1日 土曜日 10:00-16:30

会場：大阪産業創造館（大阪府中央区本町1-4-5）堺筋本町駅から徒歩約5分

参加費：18,000円

定員：20名

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
- メンタルタフネスを身につける
- 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
マインドフルリスニング

※プログラム内容は、変更される場合があります。

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
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。最近では、企業や労働組合にマインドフルネス研修で呼ばれることが増えて喜んでいる。

前回参加者の声

満足：ワーク、体感、実践できた。（企業人事担当）
とても満足：マインドフルネスとはがわかったし、体験もしっかりできた。続けようと思えました。（ファシリテーター）
とても満足：ほかの方とシェアできているいろいろな気づきがありました。（教師）
とても満足：体験できたので理解できた。（現場リーダー）
とても満足：マインドフルネスについての理解が深められ気持ちの良い1日を過ごせました。（看護師）



申し込み： https://teamkeiei.com/seminar/smnr_self/20190217/1138/

主催： LLCチーム経営 info@teamkeiei.com