

ビジネスパーソンのストレス耐性高め  
パフォーマンスを上げる

# マインドフルネス1日セミナー

## -マインドフルネスの基本と瞑想の実践-

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ブームのようになりました。2008年には、起業家や企業のCEOをたくさん輩出しているスタンフォード大学に、マインドフルネスや、コンパッション、共感（思いやり）や利他主義が人間にもたらす影響を専門に研究している「共感と利他精神研究教育センター」(CCARE)が開設されました。脳科学、心理学、行動科学などの視点から、「自己や他人への思いやりが人間の心や体にもたらす科学的効果を研究されています。他の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ったようです。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の研修を実施す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、たくさんの方が興味を持っています。そこで今回は、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学び、ビジネス現場で使えるように練習していきます。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、対人援助職の方はとくに受講をおすすめします。

日程：第9回 2018年 **12月8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：**18,000円**

定員：12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
- ・ 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

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。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

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/483>

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