

マインドフルネスに基づく 新世代のビジネス講演・研修

■世界が注目するマインドフルネス

- ・ Google社員 5万人の「10人に1人」が実践
- ・ インテル社が全世界 10万人の社員に導入決定
- ・ そのほか、ゼネラルミルズ、P&G、ドイツ銀行、KPMG など欧米の主要企業が実践
- ・ 近年、医学・心理学・脳科学での研究が急速に進展しつつあり、査読付き論文でのエビデンス蓄積

■マインドフルネスとは

- 「いまここへの気づき」 + 「習慣的・無意識的な反応からの脱却」 + 「compassion（思いやり）」
- ・ 東洋における心（＝脳）の涵養法 + 西洋科学の知見
 - ・ 神経可塑性（脳は成人後もつくりかえられる）をベースに、昨日までの思考や行動により形成されてきた脳を、今この瞬間の思考や行動により再形成していきます
 - ・ 心身の健康、パフォーマンス向上、セルフコントロール、思いやりのある人間関係、well-being向上などに効果があることが実証され、医療・ビジネス・教育など様々な領域でひろがりを見せています

■ビジネスにおける効果・意義

- ・ パフォーマンス、認知的柔軟性、記憶力・創造力の向上
- ・ ストレスマネジメント
- ・ よりよい意思決定（バイアスの少ない判断、穏やかさと落ち着きをもった判断）
- ・ 他者への思いやりに基づく組織づくり
- ・ 感情制御（感情にふりまわされず感情を乗り越える）、セルフコントロール
- ・ 行動習慣マネジメント など

■プログラム例

科学的知見を踏まえること／知識のみではなく実践に重きを置くこと、を心がけています
ご要望をおうかがいして最適なプログラムを作成します

【ベーシック】

（数時間の講演、半日～2日程度の研修）

- ・ 全社員向け：マインドフルネス概説、ストレスマネジメント研修、パフォーマンス向上研修、行動習慣マネジメント研修
- ・ 経営者、幹部社員向け：マインドフルネスリーダーシップ研修
- ・ マネージャー向け：マインドフルネスコーチング研修
- ・ 営業部門向け：へこたれない&思いやりのマインドフルネス営業研修

【アドバンス】

上記の内容について数か月かけて深めていくプログラムや、個別のフォロー（コーチング含む）も可能です



マインドフルネスを活用した 新世代のストレスマネジメント講演・研修

「社内の人間関係」「長時間勤務」「取引先との調整」「会議・打ち合わせ」「納期」などストレスを抱えることが多いとされるITエンジニア。心身の健康維持&生産性・クリエイティビティ向上のためにも効果的なストレスマネジメントは欠かせません。

Google、インテルが導入したことで世界的に注目を集めている「マインドフルネス」に基づいたプログラムで従来とは異なる新世代のストレスマネジメントを実践してみませんか。

■世界が注目するマインドフルネス

- ・ Google社員 5万人の「10人に1人」が実践
- ・ インテル社が全世界 10万人の社員に導入決定
- ・ そのほか、ゼネラルミルズ、P&G、ドイツ銀行、KPMG など欧米の主要企業が実践
- ・ 近年、医学・心理学・脳科学での研究が急速に進展しつつあり、査読付き論文でのエビデンス蓄積

■マインドフルネスとは

「いまここへの気づき」+「習慣的・無意識的な反応からの脱却」+「compassion（思いやり）」

- ・ 東洋における心（＝脳）の涵養法の伝統に西洋科学の知見が融合したメソッドです。神経可塑性（脳は成人後もつくりかえられる）をベースに、昨日までの思考や行動により形成されてきた脳を、いまこの瞬間の思考や行動により再形成していきます
- ・ 心身の健康、パフォーマンス向上、セルフコントロール、思いやりのある人間関係、well-being向上などに効果があることが実証され、医療・ビジネス・教育など様々な領域でひろがりを見せています
- ・ ストレス、怒り・不安への対処の在り方が根本から変容していきます。

■プログラムの特徴

- ・ 認知科学、心理学などの観点からのストレスに関する解説（アタマで理解）と、自分の心身とのコミュニケーションワーク（カラダで理解）の最適な組み合わせ
- ・ 日常的に使えるセルフ・ストレスマネジメントの手法を身につけることを目指します
- ・ ストレス、怒り・不安に柔軟に対処できる体質をつくり、ストレスの1次予防を目指します
- ・ 個別メンタルコーチングでのフォローも可能です

■プログラム例

研修プログラムはご要望をお聞きして最適なものを作成します

13:00	ストレスの基礎知識 自分のストレスに気づく
15:00	（休憩） マインドフルネスとは ストレスマネジメントワーク
17:00	日常に生かす方法、まとめ

ご要望に応じ個別メンタルコーチングにてフォロー

