

change plus

マインドフルネス・ワークショップ

～ご案内資料～

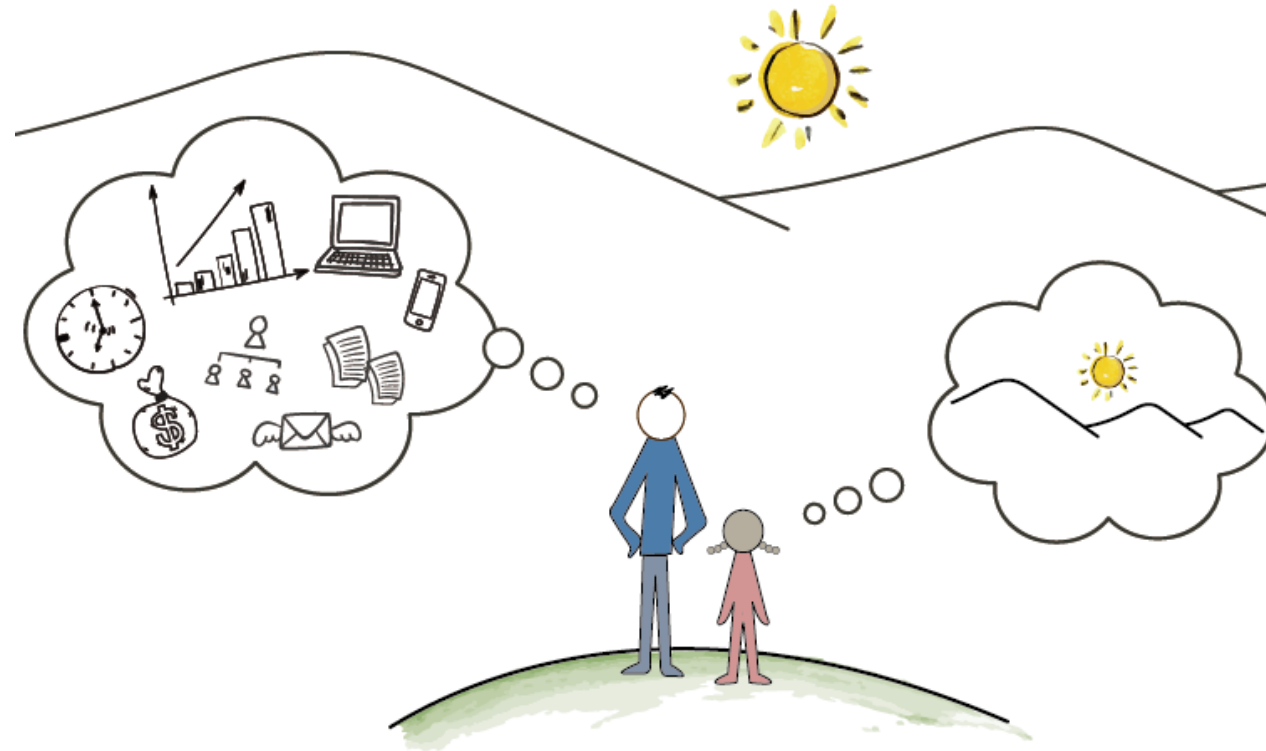
マインドフルネスを知ってもらう

マインドフルネスを体験してもらう

ストレスマネジメント力を身に付ける



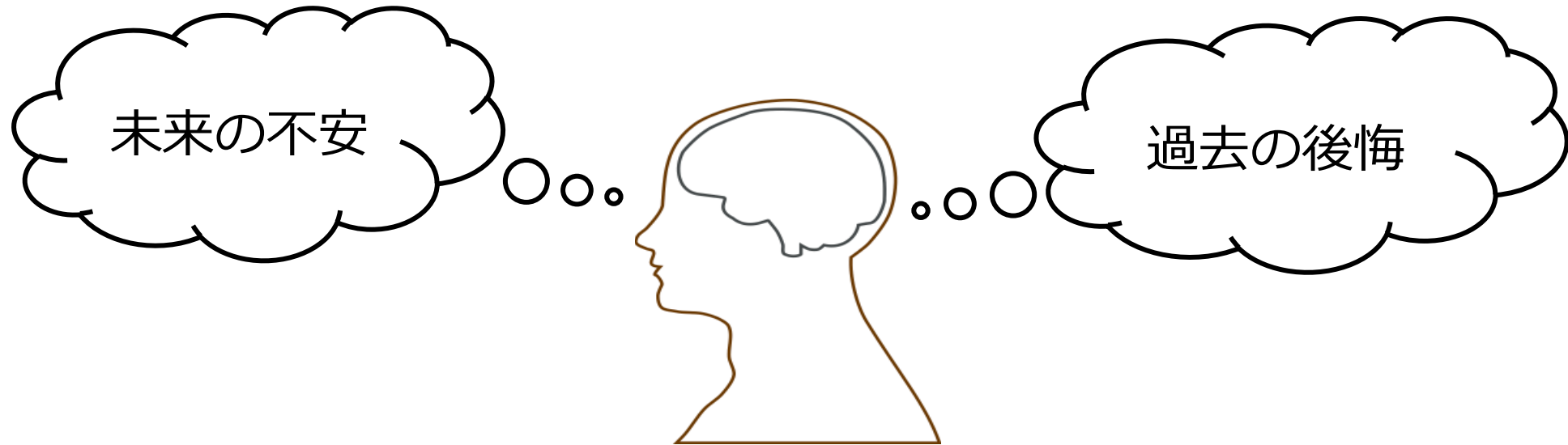
「今この瞬間に、意識を向ける心の在り方」





未来や過去のネガティブな想いにフォーカスしてしまう

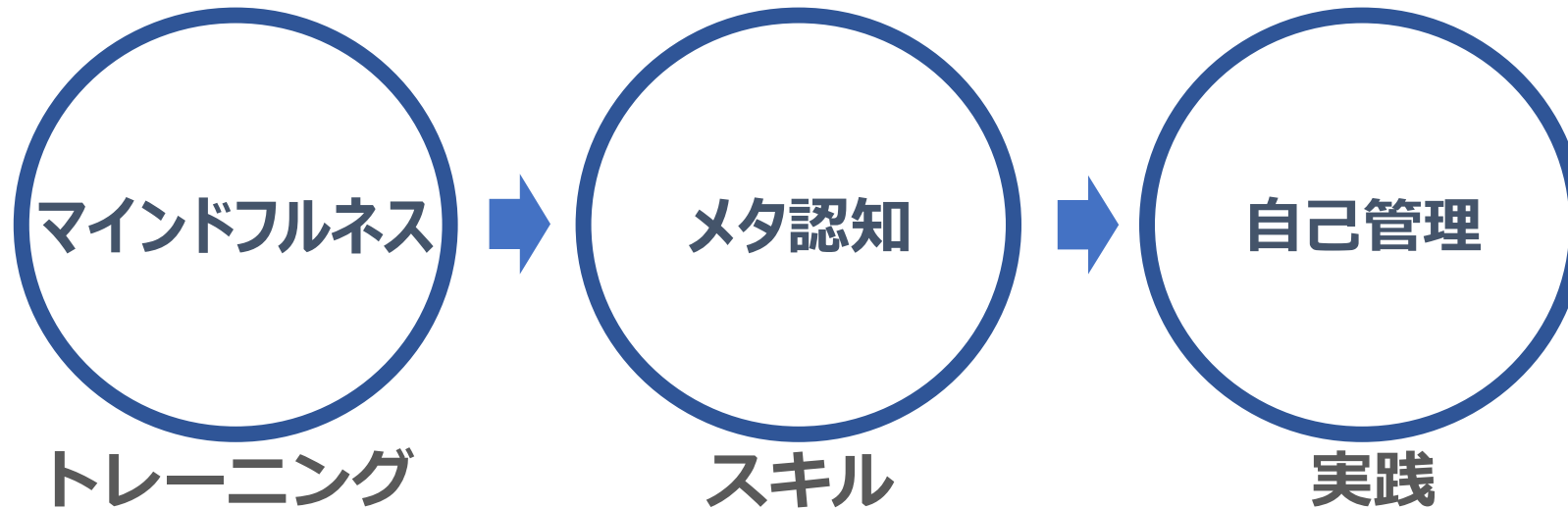
(思考が**今この瞬間**に無い状態が、更にストレスを蓄積させる)



自己防衛のひとつの選択肢が「マインドフルネス」

※マインドフルネスは、脳科学と心理学に基づいたブレイントレーニングです。

マインドフルネスで、**メタ認知**を高める事で自己管理能力が高まる



筋トレや、ジョギングで体を鍛える事が可能なように、
脳や心をマインドフルネスで整える事が可能です。

※メタ認知とは、自分を俯瞰してみる力

WHAT

環境面

今私たちが置かれている環境の、**何が**どのようにストレスに影響を与えているのか？

WHY

根拠

なぜ、マインドフルネスがストレスに対処するのに有効なのか。学術的根拠を交えながら解説いたします。

HOW

体験

マインドフルネス瞑想の体験と、明日から使える日常での**活かし方**をお伝えいたします。

実施するワーク

集中カテスト、マインドフルネス瞑想、ジャーナリング、マインドフルコミュニケーションなど

※実施するワークは時間によって異なります。



オンラインという事で、あまり期待はしていなかったのですが、あっという間に時間が過ぎてしまいました。他の参加者とのディスカッションなどワークもあったので楽しめました。



私はマネジメントを行う立場ですが、メタ認知を高めることがこれからのビジネスパーソンには必須なのではと感じました。コストゼロで継続可能なところもメリットですね。



脳科学や心理学によるエビデンスが多く示されており、私が想像していたスピリチュアルなものとは全く異なっていました。



マインドフルネスとビジネスの相性についてすごく理解出来ました。1日3分から実践してみたいと思います。

本ページでは、マインドフルネスワークショップで、基礎を学んで頂いた後の継続と実践、そして発展と定着のためのプログラムをご案内致します。

マインドフルネスワークショップ実施

マインドフルネス 8週間プログラム

組織開発を目的とした、人としての土台を築くプログラムです。自己認識、感謝する力、コンパッション、レジリエンス、モチベーションなどの学びを通じて、人としての礎を高めます。

1日2時間×8回
参加人数目安：5名～40名

社内トレーナー育成

マインドフルネスの定着に向けた、内製化支援を行います。マインドフルネストレーナーの資格取得、瞑想実践者としての更なる知見の向上、ファシリテーターとしての基礎知識を習得して頂きます。

1日7時間×3回
約6か月の継続課題がございます

リーダー向け EQトレーニング

リーダーの重要な役割である、ピープルマネジメントと、ストラテジーマネジメントにおける、自己と他者の感情の取り扱い方やリーダーシップの基礎を、EQ（心の知能指数）を中心に高めます。

1日7時間×6回
参加人数目安：5名～25名

いずれのプログラムも、貴社さまの課題に合わせてカスタマイズ可能となっております。コンテンツ、回数などはお打ち合わせの上決定させていただきます。

最後までご覧いただき、誠にありがとうございました。
どうぞ、お気軽にお問い合わせください。

✓ マインドフルネスワークショップについての詳細はこちらからどうぞ

<http://changeplus.co.jp/on-line-mindfulness-ws/>

株式会社CHANGE PLUS

 03-6279-1327 Mon-Fri 10:00-18:00

welcome@changeplus.co.jp

<http://changeplus.co.jp>

changeplus