

マインドフルネス体験セミナー

～カラダと呼吸を整えてストレス対処能力を高める～

マインドフルネスとは

近年の神経科学の研究から、今この瞬間にしっかりと自分の注意を留めること（マインドフルネス）が、人生における「健康」や仕事の「業績」、さらには組織を牽引する「リーダーシップ」に、大きな影響を及ぼすことがわかっています。Googleやフォード、日本でもYahoo!やクレディセゾンなど多くの大企業がマインドフルネスのトレーニングを導入し、スタンフォード大学やハーバード大学、慶應義塾大学や同志社大学などの講座にも取り入れられています。

セミナーの主な内容

- ★誰もが本領発揮するのに不可欠なマインドフルネスとは
- ★世界のトップリーダーたちが大事にしている習慣
- ★マインドフルネスの基本ワーク1
- ★脳に起こせるポジティブな変化とは
- ★マインドフルネスの基本ワーク2
- ★つづけることで何が得られるのか
- ★日常で実践できるマインドフルネス

このセミナーでは、あらゆる個人の能力開発や組織開発の基盤になると考えられるマインドフルネスの基本を、ワークを体験しながら学んでいきます。



第61回

MIU cafe

Google本社で開発された脳筋トレ

マインドフルネス体験セミナー



講師：吉田 典生 氏

一般社団法人 マインドフルリーダーシップインスティテュート 理事

エグゼクティブコーチ、組織開発コンサルタント。経営・ビジネス・人事専門誌の編集記者を経て2000年に有限会社ドリームコーチ・ドットコムを設立。タレントマネジメントのリーディングプロバイダーである日米のプロファイルズ社戦略ビジネスパートナー。

米国Google本社で開発されたマインドフルネスを基盤とするリーダーシップトレーニングを日本で紹介するべく、2013年に一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュートの設立に参画、理事に就任。ビジネス・ブレイクスルー大学院オープンカレッジ講師。国連が提唱する2030年に向けた持続可能な開発目標SDGsの学習プラットフォーム、SDGs.TV公認ファシリテーター。著書に最新刊『心に静寂をつくる練習』（WAVE出版）、10万部超のベストセラー『なぜ、「できる人」は「できる人」を育てられないのか？』（日本実業出版社）、『部下力～上司を動かす技術～』など。

日時：平成29年6月13日(火) 18:30～20:30

場所：コラボMIU（盛岡市産学官連携研究センター 理工学部構内）

参加費：一般 300 円（ドリンク付） ※学生無料

定員：30名（先着順）

共催：Link Bridge

お問い合わせ・お申し込み

コラボMIU（〒020-8551 岩手県盛岡市上田4-3-5）

TEL：019-622-8889 E-mail：miu@iwate-u.ac.jp

（お名前とご所属を明記のうえ、送信してください。）

