

マインドフルネス実践セミナー

マインドフルネスとは、今ここを、クリアにありのまま見つめという、心の在り方です。

実践することで、集中力・認識力、心身の健康、ストレス管理、共感性が高まります。

Google, Facebook, yahoo, クレディセゾンなど多くの企業が導入しています。

セミナーの主な内容

～仕事と日常生活に役立てる基本と実践～

☑マインドフルネス“ほんとうの意味”と“価値”

あなた自身のなかにあるマインドフルネス
テクノロジー社会とマインドフルネス
イノベーションとマインドフルネス

☑注意力のトレーニング

呼吸瞑想 ・ 歩行瞑想

☑自己認識のトレーニング

観察瞑想 ・ ジャーナリング

☑情動管理のトレーニング

感情リテラシーを開発する ・ 身体知を鍛えるワーク



講師: 吉田 典生 氏 定員: 50名

平成30年1月27日(土) 10:00~16:00

場所: コラボMIU(盛岡市産学官連携研究センター 理工学部内)

参加費: 500円(茶菓代)

主催: 盛岡市産学官連携研究センター

共催: Link bridge

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。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。著書に最新刊『「手で書くこと」知性を引き出す』(文響社)、『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)など。

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)

