

情報量の多さで視界はゼロ



忙しい頭の中

マインドフルネス実践
MINDFULNESS PRACTICE

舞い散る思考や感情が静まる



クリアな頭の中

「クリアな私」を手に入れる

マインドフルネス実践セミナー

2017.10.1 [sun] 13:45-16:45 | フラザおおむら2階ホール

講師：吉田典生 Mindfulness Leadership Institute 理事
料金：3,000円（税込）
主催：長崎ウエスレヤン大学
共催：マインドフルネス実践セミナー実行委員会



What's
Mindful
ness

マインドフルネスとは

リラックスして「いま・ここ」に集中している状態です。
いつもだったらイライラすることでも、なぜか心穏やかに楽しみながらできていることって
時々ありますよね。それがマインドフルな状態です。

For
Whom

仕事や家事・育児で、頭や心の中が散乱して

「あれもこれもやらなきゃ。もー、いや！」

そんな毎日を変えたい方にぴったりのセミナーです。

マインドフルネスの実践は、「こころのエクササイズ」とも言われています。

呼吸に注意を向ける代表的なエクササイズの他に多くの方法があり、そうしたエクササイズを通して、「体はリラックス・心は穏やか・頭はクリア」という心身の状態を意識的に作り出していきます。

近年は、マインドフルネスの実践が、「健康」「仕事の業績アップ」「優れたリーダーシップ」などに非常に効果的なことが科学的に解明され、NHKの番組でも頻繁に取り上げられるようになってきました。

MiLI理事。27歳のときにTM瞑想に出会ったのを機に、さまざまな瞑想法を探求。人事、経営、ビジネス誌編集記者を経て2000年に(有)ドリームコーチ・ドットコムを設立。以降、エグゼクティブコーチ、組織開発コンサルタントとしてリーダーシップと組織コミュニケーションの領域で多くの大手企業、ベンチャー企業を支援。2016年よりMiLI主催のマインドフルコーチ養成プログラムMBCC(Mindfulness Based Coach Camp)をスタート。著書多数。関西大学社会学部卒。

Instructor



吉田典生

Con-
tents

セミナー内容

- ★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

内容は変更になる場合があります

Google、インテル、Apple、Facebookなど多くの企業がマインドフルネスを研修として導入しています

本格的なマインドフルネスセミナー 長崎初開催！

予約申込
問い合わせ

TEL : 090-9659-7268 (内海)

WEB : <https://www.scolaboration.jp/>

→「マインドフルネスセミナー申込」より入力フォームで予約

PLACE : scola (〒856-0832 長崎県大村市本町330-8)

定員30名

Facebook
イベントから参加

