

マインドフルネスセミナー

①9月11日(金) 13:30～16:00開催 会場:神楽坂セミナールーム アイフィールド

②9月12日(土) 14:00～16:30開催 会場:台東いきいきぷらざ 第1会議室

※同内容を2回開催致します。①②ご都合のよろしい日時でご参加ください

グーグル、インテルなど世界のトップクラスの企業が導入し、松下幸之助やスティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ、イチローなど世界のトップクラスが行っている瞑想ですが、近年、瞑想による効果も科学的に解明されてきており、マインドフルネス瞑想として欧米ビジネス界で深く浸透しています。日本でもNHKニュースや各社新聞・雑誌等で「社員の生産性向上やストレス軽減につながった事例」の特集などもされてきております。このようなマインドフルネス瞑想を、特殊なものとして捉えるのではなく、ビジネスの現場や日常生活で活かせるようにご説明させていただきますながら、ご体感して頂く内容のセミナーです。

マインドフルネスとは？

「意識的であること」

意図的に 今この瞬間・瞬間に 価値判断することなく 気づいて行動すること

1979年にマサチューセッツ医科大学のジョン・カバット・ジン博士が創設したマインドフルネスストレス低減法（MBSR）に始まり、今や米国ではリーダーに必要なEQ(感情的知性)の向上として、社内プログラムに導入している企業数は増加の一方である。（2013年では中堅上場企業の35%※）グーグル社においては、世界のグーグル社員5万人のうちの5,000人がマインドフルネスプログラムを実践しており、「ストレスがあるのは忙しい証拠で名誉なこと」という社風から「個人が責任を持って1つの作業に集中し、組織としても共感力が高く一丸となって決断ができる」企業に変貌を遂げている ※シリコンバレー開催カンファレンス「Wisdom 2.0」より

マインドフルネスに期待できる効果（一例）

- 不安や心配事の受け留め方が変わり、ストレスが軽減される
- 頭の中の様々な考え（過去の出来事への執着、まだ起きぬ未来に対する恐怖）にとらわれ難くなり、集中力が上がる
- 思いやりや優しい気もちが育まれ、仲間と共感をもって協同できるので、チームワークが向上する
- 感情にとらわれにくくなり、感情的な判断ミスが減る
- 外部刺激に対する「反応」ではなく、「対応」できるようになるので、状況にふさわしい行動ができる
- 幅広い視野から斬新なアイデアが湧くようになり、創造力が高まる

【マインドフルネスを実施している現場】

グーグル、インテル、アップル、ツイッター、ナイキ、マッキンゼー &カンパニー、ドイツバンク、フェイスブック、ゼネラルミルズ、フォード、アメリカ海軍、アメリカ森林局、イギリス国会、ダボス会議、ハーバード大学、コロンビア大学 など他多数

プログラム

1. マインドフルネスとは何か？（必要性）
2. わたしたちの普段の意識の仕方とは
3. マインドフルネス瞑想の体験
4. 感想・気づいたことのシェアリング
5. 効果・効能のリマインド及びQ & A
どうしたら忙しい生活の中に取り入れられるか

【参加費用】お1人様 ¥3,000（税込）

※ 当日支払

※ 楽な服装でお越しください

講師: Amalin H.Aoyama (アマリンH.アオヤマ)

2001年よりオーストラリア、ケアンズ近郊クランダに“テンプルオブニュードーン～新しい夜明けの寺院～と名づけられたリラクゼーションセンターを開設。1984年渡米し国際人として日本はもとよりオーストラリアやインドなど世界各地で活躍中。1990年よりブレスセラピストとしてスタート、5年にわたりインド国際大学マルチヴァーシティでの種々のセラピストトレーニングを修了。1994年にオーラ・ソーマのシステムと出会い感動し、オーラ・ソーマを日本に紹介。2004年2月当初は世界に3人だけ認められたティーチャーのティーチャーとしての資格を取得した日本人講師として草分け的な存在である。人々に愛と平和、瞑想や調和などのより高次の意識や生き方を伝えながら、日常の場でその学びを活用し、生きた生活をしていただきたいと願っている。

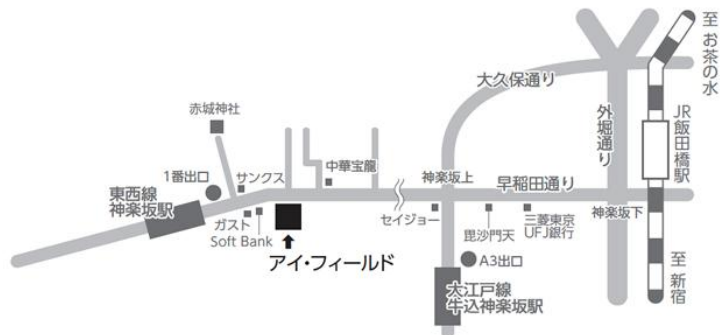


【会場のご案内】 9月11日(金) 神楽坂セミナールーム アイフィールド



東京都新宿区神楽坂6-48 TOMOSビル6階

- 東京メトロ東西線 神楽坂駅 1番出口より徒歩1分
- 都営大江戸線 牛込神楽坂駅 A3出口より徒歩4分
- JR飯田橋駅より徒歩10分



9月12日(土) 台東いきいきぷらざ(台東1丁目区民館2F 第1会議室)



東京都台東区台東1-25-5 (昭和通り・大東銀行の角を曲がる)

- JR秋葉原駅昭和通口より徒歩6分
- 日比谷線秋葉原駅1番出口より徒歩6分
- 東京メトロ銀座線末広町駅より徒歩5分
- JR御徒町駅より徒歩8分
- 都営大江戸線新御徒町駅A2出口より徒歩8分



◇お申込み方法

下記内容をご記入の上、FAXまたはE-mailにてご送信下さい。事前資料を返信させていただきます。

FAX : 03-5817-7248

E-mail : essence@refre.com

フリガナ				ご参加希望日
お名前				月 日 ()
企業名				
所属部署名		役職		
ご連絡先	ご住所: 〒			
	電話番号:			
	FAX番号:			
	E-mail:			

ご記入いただきました個人情報は、弊社が主催するセミナーのご連絡と情報などをご提供する場合に利用させていただきます。不要な場合はご連絡頂ければ停止いたします。これらの個人情報は、適切な安全対策のもと管理しております。