

「マインドフルネス」研修

「マインドフルネス」は、働き方改革で生産性向上を求められ、ワークスタイルも多様化している昨今、効率的にリフレッシュしながら集中力を維持できる手段として、有名IT企業を中心に導入され注目を集めています。

こんな方におすすめ

- ・忙しい日常タスクの中、集中力を高め生産性を上げたい
- ・チームワークの向上やより良い人間関係構築を目指したい
- ・部下のマネジメントに悩んだりリーダーシップを手に入れたい
- ・今までのやり方が通用しなくなり、メンバーには常に変化や変革を求めたい
- ・感情をコントロールし、相手に共感できる社員を育て組織力を向上させたい
- ・興味はあるけれど、本を読んでも理解できなかった

マインドフルネスの理論と技法を知り、仕事場面での心理的柔軟性を高める手法を学んでいきます。

心理学の研究結果から、行動変容のきっかけとして環境からの刺激と自身の反応への気づきが非常に重要視されています。

この気づきを「メタ認知」といい、代表するものに注意を柔軟にコントロールするマインドフルネスがあります。

マインドフルネスを職場に活かし、働く人のストレス耐性・モチベーション・ワークエンゲージメントに役立たせる方法をご説明します。

こんな効果があります

- マインドフルに過ごす習慣を身につけることで、スッキリとした頭になります。
- 事実と感情や、今と過去・未来を別のもので捉えることでストレスが低減され、良いパフォーマンスを出せるようになります。
- 周囲との関係性構築にも良い影響を与え、自分の行動活性化につながります。

参加者の声

- サービス業 男性・40代 課長
仕事でプレッシャーがかかる作業をする際、集中力を保つ手段としてマインドフルネス瞑想を実践してみました。数分の瞑想でも頭がクリアになり、集中力が保て、同時に「できる」という自信が沸きました。今後も応用してできる方法を工夫して考えていきたいです。
- 教育会社 女性・50代 課長
元々マインドフルネスは本やセミナーで学んでいて意識していました。いつもよりは多めに意識的にマインドフルな状態をつくりましたが、そこまで感情がネガティブに動かされることもなかったので落ち着いた日々を過ごせました。
- メーカー 男性・30代 営業
「今、この瞬間」が貴重で価値のあるものだ意識できるようになりました。この次に起こり得ることを想像して、「では、今、これをやっておいた方がいいな」と先回りして行動することも大切ですが、それだといつまでたっても今を楽しめないどころか逆に辛いものになってしまう。「今」に集中して感性を磨いたり、この瞬間に経験していることを味わうことができると達成感や満足感をもっと得られるだろうと再認識しました。

プログラム例	1. マインドフルネスとは	・ボディースキャンの体験 ・「気づいている」ということ
	2. 科学的エビデンスとメカニズムについて	・臨床心理学的視点からみる私たちの認知やマインドの癖 ・感情抑制の逆説的效果 ・マインドフルネスによる内省のもたらす効果(個人・組織)
	3. 仕事場面におけるマインドフルネスの効用	・心理的柔軟性とモチベーションを高める
	4. 演習	・座る瞑想
	5. 今後に向けて	・マインドフルネス記録表

その他、オーダーメイドで研修内容をご提供いたします。