

ビジネス  
パーソンに向けた

シリコンバレーのIT企業で続々導入!

# 『マインドフルネス』 導入・活用セミナー

**開催日** 2018年 9月 7日(金) 各回とも  
2019年 3月 6日(水) 10:00~17:00

**会場** アーバンネット神田  
カンファレンス  
(東京都・千代田区)

**対象**

- 集中力を高め、感情をコントロールすることで、個人の生産性向上を目指す方
- 相手に共感できる社員を育てることで、組織の生産性向上を目指す方
- 職場の良好な人間関係構築やチームワーク向上を目指している方
- メンバーへの気遣いができる、マインドフルなリーダーシップ力を取得されたい方

**講師** 高橋 澄子  
株式会社 MOMO 代表取締役  
認定心理士・経営コンサルタント

## マインドフルネスの、日々の仕事への活かし方を習得します。

ビジネスの世界でもマインドフルネスの考え方が広まっています。本セミナーでは、様々なトレーニングの中から誰もが簡単に始められ、日常生活の中で続けやすい方法の体験を通して、個人と組織の生産性が向上するマインドフルネスの考え方を習得します。

- ✓ 集中力を高め感情をコントロールすることで、仕事のミスが減少し、個人の生産性が高まります。
- ✓ 周りに共感する思いやりの心を一人一人が持つことで、職場の人間関係が良好になり、組織全体の生産性が高まります。
- ✓ 個人・組織で継続していくための工夫を学び、マインドフルネスの考え方を定着させます。

### 参加者の声



変化のスピードが激しく複雑化している現代だからこそ、マインドフルネスを日常に取り入れることは、大切なことだと学びました。(男性 教育部門 部長クラス)



マインドフルネスは明確な効果・成果が無いように思われがちですが、ひとつひとつの瞑想を続けることで、必ず少しずつ身につけていけるものだと思えました。(男性 システム部門 次長・課長クラス)



マインドフルネスについて実体験を通して、頭と身体の両方で理解出来ました。(女性 人事部門 次長・課長クラス)



マインドフルネスと名の付くセミナーは多々ありますが、これは企業向けにわかりやすく整理されたセミナーでした。(男性 教育部門 次長・課長クラス)

## <プログラム>

10:00~17:00 (昼食休憩1時間を含む)

### ① マインドフルネスとは何か

- マインドフルネスとは何か
- マインドフルネスな状態とは — 個人の例 / チーム / 組織の例
- マインドフルネス・トレーニング — 「気づきの瞑想」の種類

**演習** 呼吸に意識を向ける「座る瞑想」

### ② マインドフルネスの効果とメカニズム

(脳科学・心理学でのエビデンス)

#### (1) 個人への効果

- 集中力が高まるのでミスが減少、生産性が高まる
- 状況を冷静に把握、洞察できる
- 怒りや強い感情に左右されなくなる
- 思いやりが高まる など

**日常の実践①** 呼吸と食事に意識を向ける「食べる瞑想」

**心身の休息** 身体も心も深く癒される「ボディ・スキャン」

#### (2) 組織への効果

- 職場の人間関係が良好になる
- 共感しお互いが思いやれるチームができる
- 職場の安全・安心度が高まる
- 組織全体の生産性が高まる など

**身体を使う実践** 呼吸と身体の動きに意識を向ける

「マインドフルネス体操」

### ③ マインドフルネス・トレーニングの継続と定着化

- 個人で継続していくための工夫
- 組織で継続していくための工夫

**日常の実践②** 呼吸と動作に意識を向ける「歩く瞑想」

### ④ 今後の計画と全体の振り返り

※内容は、変更される場合があります。また、進行の都合により時間割が変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# 『マインドフルネス』導入・活用セミナー

講師紹介  
(敬称略)

高橋 澄子

株式会社MOMO 代表取締役  
認定心理士  
経営コンサルタント

千葉大学心理学専攻卒業。アライント国際大学カリフォルニア臨床心理大学院中退。  
株式会社日本能率協会コンサルティングで17年間新事業開発と人材育成に従事し2007年起業。  
心理学とコミュニケーション論を活かした手法により、個人の能力開発と組織の活性化に成果を  
上げている。  
米国CTI認定プロフェッショナル・コーチ、産業カウンセラー  
【共 著】「ビジネス心理検定試験公式テキスト」(中央経済社)  
【翻訳支援】「エグゼクティブコーチング」(日本能率協会マネジメントセンター)



## 参加申込規定

**参加料** (消費税抜価格) ※本事業開催最終日の消費税率を適用させていただきます。

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 一般社団法人日本能率協会法人会員 | 51,000円 / 1名 |
| 会 員 外            | 62,000円 / 1名 |

(注)テキスト・昼食費は含まれております。  
・法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。  
<https://www.jma.or.jp/membership/>

**参加定員** 24名 (5名に満たない場合は中止または、延期する場合があります)

### 参加申込方法

- ①申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXをお送りいただくか、ホームページからお申込みください。開催間際のお申込みは、ご参加いただけない場合もございます。あらかじめ電話でご確認ください。
- ②電話ではご予約のみの承りとなります。その場合でも申込書は必ずお送りください。
- ③参加証・請求書は開催1か月前から発送を開始いたします。なお、1か月以内のお申込みの時は、申込書受領後1週間ほどで参加証・請求書を発送いたします。
- ④参加料は請求書に記載されております。お支払い期限までに指定の銀行口座へお振込みください。期限までにお支払いいただけずお客様については、ご参加いただけない場合がございますのでご注意ください。  
なお、支払い期限が過ぎてしまう場合は、請求書の「入金連絡票」にてお振込み日のご連絡をお願いいたします。  
(振込み手数料については貴社にて負担ください)

### キャンセル規定

参加者のご都合が悪い場合は、代理の方がご出席ください。代理の方もご都合がつかない場合は、下記の規定により、キャンセル料を申し受けますので、あらかじめご了承ください。

開催7日前(開催初日を含まず起算)～前々日……………参加料の30%  
開催前日および当日……………参加料全額  
(万一キャンセルの場合は必ずファックスでご連絡ください。)

### 参加日程の変更

参加日程の変更については1回のみ可能といたします。電話でご確認後所定のお手続きをお取りください。なお変更のお申し出の日付により上記キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。変更は同年度内(2018年4月から2019年3月末まで)に限ります。

### 免責事項

天災地変や伝染病の流行、研修会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等の小会が管理できない事由により研修内容の一部変更および中止のために生じたお客様の損害については、小会ではその責任を負いかねますのでご了承ください。

### 会員制度のご案内

一般社団法人日本能率協会は法人を対象とした会員制度を設け、セミナー参加料割引をはじめ各種サービスを提供しております。会員外の方はこの機会に是非入会をご検討ください。  
お問い合わせ: 03 (3434) 1955(直通)

### 会場案内 アーバンネット神田カンファレンス



〒101-0047  
東京都千代田区内神田三丁目6番2号  
アーバンネット神田ビル2階

#### 交通案内

##### ■電 車

- JR神田駅  
西口より徒歩1分  
(JR山手線・京浜東北線・中央線)
- 東京メトロ神田駅  
1番出口より徒歩2分(銀座線)

### プログラム内容の問い合わせ先

一般社団法人日本能率協会 経営・人材革新センター (旧: 経営人材センター)  
TEL: 03(3434)1955(直通)

### ご注意

- お申込みをいただいた方にはセミナーインフォメーションをお送りすることがあります。
- 講義の録音・撮影はご遠慮ください。
- テキストは会場でお渡しします。参加者以外の方にはテキストはおわけいたしません。
- 同業他社からのご参加はお断りする場合があります。
- 公開研修では、事前課題やグループディスカッション等において、自社の状況を書いたり話したりする場合がございます。この場合、受講者のご判断により、一般に開示できる範囲でご対応のほどお願いいたします。

### 個人情報のお取り扱いについて

一般社団法人日本能率協会では、個人情報の保護に努めております。詳細は小会の個人情報保護方針(<https://www.jma.or.jp/privacy/>)をご覧ください。  
なお、ご記入いただきましたお客様の個人情報は、本催し物に関する確認・連絡およびJMA主催の関連催し物のご案内にお送りさせていただく際に使用させていただきます。

JMAマネジメントスクール行

FAX : 03 (3434) 5505

URL: <https://school.jma.or.jp/>

## 『マインドフルネス』導入・活用セミナー

開催日 2018年 9月 7日(金)  
2019年 3月 6日(水)

TEL番号(市外局番からご記入ください)

FAX番号(市外局番からご記入ください)

【連絡希望事項欄】

|               |                      |   |   |   |
|---------------|----------------------|---|---|---|
| ふりがな          |                      |   |   | <input type="checkbox"/> 日本能率協会法人会員<br><input type="checkbox"/> 上記会員外 |
| 会社名<br>(正式名称) |                      |   |   |   |
| 所在地           | 〒                    | メール配信   | 希望 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない |   |
|               |                      | Eメール  |   |   |
| ふりがな          | 事業所名<br>所属部署名<br>役職名 | ご参加の開催月を<br>ご記入<br>ください<br>↓                                | 受付<br>No.   |   |
| 参加者①<br>氏名    | メール配信                | 希望 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない | ○   | 月   |
|               | Eメール                 |   |   |   |
| 参加者②<br>氏名    | メール配信                | 希望 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない | ○   | 月   |
|               | Eメール                 |   |   |   |
| 参加者③<br>氏名    | メール配信                | 希望 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない | ○   | 月   |
|               | Eメール                 |   |   |   |
| 参加料           | 円 × 名 合計             |   |   | お振込予定日  |
|               | 円(税抜)                |   |   | 月 日   |

**参加申込先**  
JMAマネジメントスクール  
一般社団法人日本能率協会  
FAX : 03(3434)5505  
TEL : 03(3434)6271  
E-mail : [seminar@jma.or.jp](mailto:seminar@jma.or.jp)  
〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22  
(受付時間) 月~金曜日 9:00~17:00 (ただし祝日を除く)  
URL <https://school.jma.or.jp/>  
(セミナーの最新案内など各種情報をご紹介)

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| 参加証発行日 | 請求書発行日 | 領 収 日 |
|        |        |       |

参加申込書

参加証 請求書はこの方へお送りいたします。それ以外をご希望の場合は、「連絡希望事項欄」へご記入ください。