

世界で注目！

“幸せ”経営が業績を向上させる！

マインドフルネス研修のご案内

世界的に注目を集めるマインドフルネス。マインドフルネスとは、“今ここ”に意識を向け、気づきを得ている状態のことをいいます。近年の研究結果により、生産性、営業成績、創造力が向上することが分かっており、業務をこなす上でマインドが整っているかどうかは大変重要な要素だといえます。



幸福度が高いビジネスマンの統計データ

生産性
30%UP

営業成績
37%UP

創造力
200%

【カリフォルニア州立大学 ソニア・リボミアスキー心理学教授
(ハーバード・ビジネス・レビュー-2012 9月号)】

“今”に集中するマインドフルネスで
意識・行動が変わり、業務推進力が向上する！

— マインドフルネスの効果 —

- ・ ストレス解消
- ・ 集中力アップ
- ・ 創造性、生産性の向上
- ・ 業務処理能力の向上
- ・ 人間関係の円滑化
- ・ モチベーションアップ
- ・ EQ(情動的知能)の向上
- ・ リーダーシップ力の醸成

マインドフルネス



意識・行動変革



業務力向上



数多くのタスクを抱え、ストレス過多の現代のビジネスマンだからこそ、必要な**マインドフルネス**。

心を整える習慣をつけていくと、業務内容において以前とは明らかに違う結果が表れるはず。

研修ではマインドフルネスについて分かりやすく説明し、日々の業務に活かすための具体的な方法、また課題の解決法など深く丁寧に伝えます。



**分かりやすいワーク形式で、身に付きやすく実践できる
マインドフルネス研修をご提供します。**

【研修内容（事例）】

- ①呼吸法や瞑想法の実践（自分の心と向き合う）
- ②業務内容や取組み方への課題
- ③ワーク型研修
- ④振り返り

※ワークはご要望に応じて下記のような内容を組み込みます。

- ・EQの高め方やリラックス状態の作り方
- ・怒りの感情とうまく付き合う方法
- ・共感力を高めるための会話術

【参加者の声】

- ・とても気持ちの良い有意義な時間を過ごせた。頭がスッキリしてその後の仕事がかどった。
- ・相手の話を心を込めて聞くというワークは、いつもと違って深い会話ができて驚いた。
- ・やるべきことが明確になり、スピード感をもって仕事に取組めそう。
- ・自分に思いやりをもつことの大切さを学べた。これからの日常に取り入れたい。



意識変革を叶える社内研修を開催されませんか？
ご要望に沿ったプログラムを作成します。まずはお気軽にお問い合わせください。

◆ **特別価格（8/31まで）** ◆

単発：100,000円（※15名程度）

※3回コースや定期コースもございます。
継続し受講していただくとより効果的です。

【お問い合わせ・申込先】

株式会社ウイルブレイン
福岡市博多区博多駅東1-12-17オフィスニューガイア博多駅前6階
TEL：092-482-4145 / FAX：092-292-3558
担当：魚住（TEL：080-3189-8699）
Mail：uozumi@willbrain.co.jp