

リーダーが知っておきたいマインドフルネス

世界の様々なトップ企業で導入されているマインドフルネス。今、ここに集中する脳のトレーニングであるマインドフルネスがもたらす「気づく力」は、リーダーにこそ必要なものです。「リーダーのマインドフルネス特性が、部下の仕事パフォーマンスや職務満足度と関係がある」という研究結果もあります。

「決断力をアップして生産性を上げたい」「感情のマネジメントをしたい」「ストレスを減らしたい」とお考えのリーダーにおすすめのセミナーです。

※本セミナーは、マインドフルネスの概要を理解し、実際に体験してみることを目的とします。

●日 時 令和4年1月24日(月)
午後2時～午後4時

●場 所 大阪商工会議所ビル
4階401号

(住所：大阪市中央区本町橋2-8)

(最寄駅：大阪メトロ 堺筋本町または谷町四丁目)

●内 容

- ①マインドフルネスが注目される理由
- ②脳科学から見たマインドフルネス
- ③マインドフルネスの効果
- ④【ワーク】マインドフルネス体験

●受講料 無料

●定 員 60名(先着順)

(お願い)

本事業は大阪府の経営支援事業費補助金の一部を受けて実施しているため、大阪府へ実施報告を致します。講演会ご参加の際には、必ずアンケートにご協力賜わり、事務局までご提出ください。アンケートの提出に関しましては、メール・FAX等でご連絡申し上げます。ご了承ください。

【お問合せ】 大阪商工会議所 中央支部 ☎ 06-6944-6433 (担当：坂野・宮)



社労士事務所みなわコンサルティング

代表 丸田 和賀子氏

関西マインドフルネス協会
理事・インストラクター

大学で心理学を専攻。IT企業、社会保険労務士事務所勤務を経て、2013年独立。「生産性を上げるにも、トラブルを防ぐにも、働く人の心の状態や人間同士のつながりが大切」との思いから、自分らしさを発揮できる、風通しのよい職場の土壌作りに力を入れている。マインドフルネス・チーム力向上・メンタルヘルス・コミュニケーション等の研修を行う。また、企業、公的機関や大学において、従業員、求職者や学生に向けたキャリアコンサルティングを実施。自己理解を深めモチベーションを上げるサポートを行っている。

★FAX：06-6944-6434 大阪商工会議所 中央支部 宛

《1月24日》「リーダーが知っておきたいマインドフルネス」 参加申込書

会社名			大阪商工会議所	会員・非会員
参加者氏名①	参加者氏名②			
会社所在地	〒		従業員数	名
業種			資本金額	万円
TEL	FAX			

※ご記入頂いた情報は、本事業の事務業務に利用するとともに、大阪商工会議所の各種連絡・情報提供(eメールによる事業案内含む)に利用します。また大阪府(事業費補助金交付元)、講師への参加者名簿として提供します。これらについては申込者ご本人に同意いただくものとして取り扱わせていただきます。