

## セミナー企画書

正木 啓 (まさき けい) OFFICE YourDesign

E メール: [masaki.tpie@gmail.com](mailto:masaki.tpie@gmail.com)

TEL : 090-1246 -2465

\* タイトル

今いるスタッフの心の力を高め、最大限に能力を引き出す！

# マインドフルネス人材育成術

マインドフルネスとは、マインド（脳と心）を整える事により、ストレスを低減したり集中力を高めたりして本来持っている力をフルに活用できる心身の状態をつくる方法や考え方の事です。（諸説あります）

米国大手IT企業のGoogle、Apple、Facebookや、ハーバード大学などでも導入され、日本企業でも大手ではヤフーやクレディセゾンなどが社員研修に導入している。Amazonで「マインドフルネス」で検索してみると763件が検索ヒット。本のカテゴリーだけでも390件の商品が検索ヒットします。2016年の10月～12月の3ヶ月間に発売された本だけ

でも「マインドフルネス」という言葉がタイトルに含まれた書籍が20冊以上発売され、PRESIDENTなど経営者向けの雑誌などでも取り上げられています。



### \* 参加者対象

- ・ 今いる人材を大切に育てていきたいリーダー・経営者
- ・ 人材不足で一人ひとりの生産性を向上していきたいリーダー・経営者
- ・ スタッフをうつ病などのメンタル不調にたくないリーダー・経営者
- ・ モチベーションが高いチームをつくりたいリーダー・経営者

## \* 参加者が得られるメリット

- ・ 自分と他人のパフォーマンスを上げるノウハウが得られる
- ・ スタッフのモチベーションを上げるノウハウが得られる
- ・ 職場のメンタル不調を予防するノウハウが得られる
- ・ 自分のストレスを軽減するノウハウが得られる

## \* 概要・背景

人材不足と言われる昨今の状況の中で、職場定着率の向上や採用に関する対策、少ない人員でも一人ひとりが生産性の高い職場をつくる事が中小企業経営者に求められています。わたし自身も企業で管理職をしていたころ、部下とのコミュニケーションがうまくいかず、採用しても次々に辞めていってしまう状況が長く続き、多額の採用コストをムダにしていました。

人が育たないのでいつまでたっても忙しく、休日出勤や深夜残業が続く毎日に疲弊してピリピリしたまま部下とコミュニケーションをとるので更に悪循環になってしまい、あるとき部下の1人がうつ病になり急に会社に来なくなってしまいました。その部下が担当していた仕事は取り急ぎ私が引き継いで、お客さんや協力会社さんへの対応をしましたが、うつ病になってしまった部下の心のケアについてはほとんど何もできないまま辞めていってしまいました。それでも職場環境の改善には取り組めず、それ以降もスタッフはどんどん辞めていき採用して育成しては辞めていくことの繰り返しでした。

その状況をなんとか抜け出したい、部下に良い影響を与え人が辞めない職場をつくりたい。という想いで必死に学び、マインドフルネスという心理学や脳科学に基づいた能力開発の手法に出会いました。それまで仕事のやり方や手順については教えて目標や進捗も管理していたつもりでしたが、マインドフルネスの学びを職場で実践してからは、自分やスタッフの抱えるストレスや、仕事の生産性にも大きく関わるモチベーションなどのメンタルの問題も解決し、業績が上がる強いチームを作る事が出来ました。

このノウハウを知って頂き、過去のわたしと同じように職場定着率や、スタッフとのコミュニケーションに悩みを抱えている方が、問題やリスクから解放され、明るく生産性の高い職場環境をつくっていただけるようになって頂きたいと願っております。

## \* セミナー内容

### 1. 仕事のパフォーマンスは、心の状態に強く関係する

- ・ビジネスやスポーツの業界で注目されているマインドフルネスとは
- ・マインド（心と脳）とパフォーマンスの関係性
- ・マインドフルネスで成果が上がった企業や医療機関【事例】

### 2. 上司の言葉が、スタッフの心の状態を左右する

- ・与える言葉で心と身体の状態が変わる【体験ワーク】
- ・言葉が心と脳に作用する3ステップ
- ・言葉と感情のマネジメント方法

### 3. あのスタッフはなぜ動かないのか？（心と身体の緊張）

- ・叱られると思ったスタッフが気を失った居酒屋【事例】
- ・脳の思い込みで、本当に身体が動かなくなる【体験ワーク】
- ・うわべだけ従っている（面従腹背）スタッフへの対処法

### 4. 心から働きたくなる職場のためにやるべき事

- ・「それは良いことじゃ！」でポジティブな職場をつくった工務店【事例】
- ・スタッフの働く動機は、ポジティブかネガティブか
- ・前向きマインドは、自己肯定感と自己効力感の向上から

### 5. スタッフの心の状態を高める現場アイデア集

- ・朝礼や会議の開始時にとりいれるワーク集
- ・マインドフルネス実践ノウハウ集

感謝のメッセージカード / 感謝日記 / 簡単ゆる体操 / 簡単瞑想

● 所要時間：90分～120分程度（ご要望時間内に調整可能）

● 参加特典：希望者へセミナースライドデータ（PDF）のプレゼント