

マインドフルネス人材育成術

～心理学とコーチングで働きがいや生産性を向上する～

主な対象者	<ul style="list-style-type: none">・ 経営者、上司、リーダー層・ 職場の人間関係や働きがいに悩んでいる人・ 人間心理に興味がある人 など
期待効果	<ul style="list-style-type: none">・ 働くモチベーションを高められる・ 職場の心理的安全性を高められる・ ワークを通じて自分の心を整える簡単な瞑想方法を体験できる・ 心理学の知識とコーチングのスキルが学べる
参加者の声	<ul style="list-style-type: none">・ 壁にぶつかっても常に前を見て進んでいけると思いました。・ 自分の普段の活動の中で、気になっていたけど曖昧になっていた所が明確になった。
その他詳細	<ul style="list-style-type: none">● ディスカッションやワーク有り● 時間：2時間程度（調整可能です）● WEB開催も可能です● 参加特典：希望者へスライドデータ（PDF）のプレゼント

セミナー内容

1. マインドフルネスで期待できる効果

- ・ 大企業や超一流スポーツ選手が取り入れる理由は
- ・ コロナ禍など社会の変化とメンタルケアの重要性

2. 心理的安全性を高める方法

- ・ リーダーの自己開示がチームの自己開示を促す
- ・ 心の状態を整える簡単瞑想ワーク

3. 働きたくない原因の9割は人間関係

- ・ 会社のビルに入れなくなったスタッフの心理（事例）
- ・ 認知心理学における心と行動の仕組み

4. 主体性とモチベーションを高める方法

- ・ チームと個人のゴールの一致するところを見つける
- ・ 自己肯定感が低いスタッフの心理（事例）

5. 自分の力を引き出すセルフコーチング法