



マインドフルネス・イブニングサロン

～気づきの力を成長させるフォーラム～

www.foto.ne.jp 12368643

先が見えない現代を生き抜くためには、イノベーションを起こすアイデア発想力が必要です。

そしてアイデア発想力は、考え方や手法だけではなく、いかに様々な人との深いコミュニケーションを図れるかこそが土台。

そこで本サロンでは、今世界中で最も注目されている研修であるマインドフルネスを通して、豊かなコミュニケーションの土台を育み、アイデア発想、生産性の向上を目指します。

マインドフルネス（気づきの力）は脳細胞を活性化させることが科学的に検証されており、その効果はシリコンバレー中の企業、Google やインテル、フォード、アメリカ海軍などが研修として取り入れるほど。

特にEQ（心の知能指数）を高め、深いコミュニケーションの基礎となる心のトレーニングとして効果的です。

本サロンではストレスで交感神経が優位になる自律神経の働きを整え、副交感神経を優位させ、リラックスするのに最高のヨーガの呼吸法も取り入れながら、脳を鍛えていきます。

こうしたトレーニングは、1人で継続するのは難しいものです。

本サロンでは、定期的実施することにより、仲間と共に楽しく無理なく習慣化し、自らトレーニングが出来ようになるようカリキュラムを組みました。

マインドフルネスを軸として、「傾聴」「免疫力」「メンタル」「頭脳&メンタルUP」等、各回ごとの楽しい講演も企画しております。

本会を進めるにあたり、この分野で活躍中の折原なな子さん、清水良胤さんにアドバイザーをお願いし、セミナー指導いただきます。

主催：アドバンスド・ビジネス創造協会（ABC協会）

協賛：キャリア研究会

■対象者目安は、30歳代～40歳代の中堅男女

■募集人数 30名

■費用 3,500円/回 軽食付き

各回 単位での申込み可能です。

（一括申込みの場合、全10回30,000円の特別価格となります。

参加出来ない月は代行での参加可能です。）

■開催日 下記講演内容を参照

■開催時間 19:00～21:00

事前にお夕食を召し上がる場合は、軽めのもをおすすめ致します。

19:00～19:30 テーマに合わせた講演

19:30～20:30 マインドフルネスと呼吸方法



20:30～21:00 懇親会 軽いサンドイッチやお菓子、お茶をご用意いたします。

- 場所 アイオス五反田アネックス 会議室
〒141-0022 東京都品川区東五反田 1-7-11
(JR五反田駅/地下鉄五反田駅から徒歩4分)
http://www.abc-a.jp/seminar/map_aios.pdf



傾

- 講師 折原 なな子
株式会社誠真 代表取締役
聴コミュニケーション
自殺防止センター相談員
頭脳&メンタルUP料理研究家
元コミュニケーション障害であったが、「聴く」ことで悩みを克服し、
独自の傾聴コミュニケーション・メソッドを確立。
コミュニケーション方法やコミュニケーションの基礎となるメンタルの作り方のセミナーを開催しており、
「具体的に何をしたら良いのか、行動レベルで理解出来た。」など実践で役立つと好評を得ている。

- 講師 清水 良胤
オフィスコークリエイション 代表
サクセスポイント株式会社 シニア・コンサルタント
ポジティブイノベーションセンター 理事
元タイム・インク フォーチュン誌日本代表
ポジティブ心理学やAI（アブリーシエイティブインクワイアリー）組織開発手法を応用して組織開発コンサルタントをしています。
長年、コーチング、NLP、プロセスワーク、ナラティブアプローチ、プランナー・ヤーマを研究しセミナーを開催しています。

講演内容（予定）

- 6月 8日 オリエンテーリング
- 7月 7日 プラナーヤーマとマインドフルネス
- 8月10日 休息（リセット、回復力）
- 9月 11日 メンタルヘルス（心の未病）とマインドフルネス
- 10月10日 ハッピー・ストレス（レジリエス）
- 11月 6日 意志力・集中力
- 12月 7日 人間関係（職場）（場の理論）
- 1月11日 コミュニケーション、相談を受ける力（カウンセリング）
- 2月 8日 マネージメント・管理職パワー
- 3月 9日 振り返りまとめ

申込方法

- 申込方法
下記の申込フォーマットに必要事項を記載しABC協会セミナー事務局宛にメールで申込みをお願いします。

(注) 先着受付です

■お問い合わせ先

一般社団法人アドバンスト・ビジネス創造協会 (通称：ABC協会)

〒141-0022 東京都品川区東五反田 1-7-11

アイオス五反田アネックス 504 電話番号 03-6455-7761

岩田好廣 y-iwata@abc-a.jp



申込フォーマット

ABC協会セミナー事務局 sem@abc-a.jp 行き

=====

2017年「マインドフルネス・イブニングサロ」参加申込

ご参加希望 参加する 詳しく説明を聞きたい

開催月

貴社名

ご住所

部署名・役職

ご芳名

電話番号

メールアドレス

=====

複数の受講者がおりましたらお手数ですがコピーして申込をお願いいたします

以上