

集中力を高め、仕事の成果を劇的に高める！

対面開催

マインドフルネス研修

日時 | 2023年7月18日(火) 10:00 - 17:00

ねらい

- 1 意識変革と行動革新を促すマインドフルネスを学ぶ
- 2 落ち込みやミスをなくす対応力を高める
- 3 劇的に成果を上げる発想や行動力を身につける

WEBサイトから
簡単にお申し込みいただけます IRC セミナー

講師

株式会社セルフ・インプルーブ

わだ べん
代表取締役 和田 勉 氏

18歳の時、飛び込みの教材販売において1週間で約70万円の収入を獲得し、自身の営業センスに気づく。大学卒業後、三共株式会社（現 第一三共株式会社）で営業を担当、高業績を上げる。その間、九死に一生を得る経験をしたことで「人は何のために働くのか、何のために生かされているのか」を深く探求し、心理学、コーチング、仏教、東洋哲学、禅、武道を学ぶ。その後、三井化学株式会社に転職。子会社の支店長時代には全国営業トップ支店に導く。

2013年末に同社を退職後、株式会社セルフ・インプルーブを設立。実施する研修は、人が行動できない原因である「メンタルブロック」を外すことで受講者の行動を劇的に変え、業績に直結するとの評判が高い。



セミナー内容

1. 先行きが不透明で不安な時代の生き方・働き方

- VUCAの時代、ますます不安やストレスが増大している
- 世界の有名企業がマインドフルネス研修で成果を出している
- なぜ、マインドフルネスが注目されるのか？
- 『今、この瞬間』を大切に作る生き方・働き方
- マインドフルネスの状態を意識的に作り出す

2. まず、ストレスを理解してきちんと向き合う

- ストレスについて正しく理解する
- なぜ、ストレスを感じるのか？
- ストレスの要因とストレスが及ぼす影響は？
- ストレスサインに気づく

3. ストレスへの対応能力を高めるために

- ポジティブ思考に転換する
- 発する言葉や独り言を変える
- 感情をコントロールする
- セルフトークでネガティブな意識を払拭する
- 身体を動かす

4. ストレスを軽減するための5つのスキル

- マインドフルネスを取り入れる
- スルースキル
- 心理学における「コーピング」
- リフレーミング
- フランス式アロマ

5. 今、注目されているマインドフルネスとは？

- 一般的な瞑想との違い
- 社員研修でどのようなプログラムを実践しているのか？
- 多くの実証データがあるマインドフルネスの科学的効果

6. マインドフルネスを実践してみる

- 集中力とは？
- マインドフルネスをやる前にすべきこと
- 呼吸法がとても大切！
- 瞑想が苦手な人はこのようにすればよい
- 習慣化するまでやらないと効果は出ない

7. マインドフルネスで仕事の成果を劇的に上げる

- 今日の振り返り
- すぐに実行するマインドフルネスの実践計画の作成

受講料 | IRC会員 19,800円 (税込)

会場 | 松山センタービル1号館 3階会議室

※お1人あたり | 会員以外 25,300円 (税込)

(松山市三番町四丁目9番地5)

※昼食はご用意いたしません。(会場内での飲食は可能です。)



(会場地図)

セミナーのお申し込み
・最新情報は

WEBサイト・SNSをご覧ください



お申込方法

WEBサイトから簡単にお申し込みいただけます！

IRCセミナー 検索

スマートフォンの方はこちらから



- WEBサイトのお申し込みフォームまたはFAXでお申し込みください。
- 開催日の前日までに請求書に記載している弊社口座にお振込みください。

留意事項

- キャンセルのご連絡は開催日の前営業日午後0時（正午）までお願いいたします。この時刻を過ぎてのキャンセルについては、受講料を返金いたしかねますのでご了承ください。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 最少催行人数に満たない場合は開催を中止することがございます。
- 同業者の方は申し込みをお断りすることがございます。あらかじめご了承ください。

会場のご案内



(会場地図)

松山センタービル1号館の入り口からお入りください。

会場 | 松山センタービル1号館
(松山市三番町4丁目9番地5)

受講申込書

2023年7月18日(火) 開催		マインドフルネス研修			
※該当する方に○を付けてください		IRC会員 ・ 会員以外			
貴社名		修了証は必要ですか	必要 ・ 不要		
業種		取引店名	伊予銀行 支店		
ご住所	〒				
連絡先	TEL :	E-mail	必ずご記入ください		
お申込責任者	[お名前]	[フリガナ]	[所属]	[役職]	
受講者名	お名前	フリガナ	所属	役職	年齢

ご記入いただいた個人情報は、セミナーに関する用件に限り利用いたします。

お申込み・
問合せ先

株式会社いよぎん地域経済研究センター

[担当 渡邊 / 川尻 / 芳野]

愛媛県松山市湊町4丁目4-3

TEL 089-931-9705 / FAX 089-931-0201 / E-mail seminar@iyoirc.co.jp

