

2021年8月5日

会 員 各 位

(一社)情報通信設備協会

関 東 地 方 本 部
教 育 委 員 長 塚 本 豊

マインドフルネス入門ウェビナー開催のお知らせ

今年度、研修協力を頂いているTAC様より、「脳と心を強くするマインドフルネス入門」のウェビナー開催のご紹介が先日ございました。

現在、世界的に働く人のメンタルヘルスは悪化していると報告されています。一方で、リモートワーク等で職場環境が変化し、働く人には更なる生産性の向上が求められる環境の中で、世界的に「マインドフルネス」に注目が集まっています。

また経営的にも、健康経営を求められていることを踏まえ、下記日程でのウェビナーを関東地方本部会員の皆様にお知らせいたしますので、関心・興味のある方はご参加いただきたいと思います。

記

1. 開催日時 令和3年8月24日(火) 14時00分～15時30分
2. 会議方法 ZOOM ウェビナー形式
3. 定 員 100名
4. 申込方法 下記 URL から必要事項を入力し、お申込ください。(TAC様への直接申込となります)
https://willap.jp/p/acc_2314/mindfulness/
※必須項目である『企業名・ご職業名』については、
【貴社名】の後に“(情報通信設備協会)”を追記の程よろしく願います。
次ページに申込フォーム入力例あり。
5. 参加費 無 料
6. 演題/講師 「脳と心を強くするマインドフルネス入門」
(一社)マインドフルリーダーシップインスティテュート 代表理事 荻野 淳也 氏
7. 問合せ先 関東地方本部 事務局 Tel03-5244-9700

以 上

申込フォーム入力例

必須項目にご記入のほどよろしくお願いいたします。

なお、必須項目である『企業名・ご職業名』については、

【貴社名】の後に“(情報通信設備協会)”を追記の程よろしくお願いいたします。

企業名・ご職業名 **必須** TAC株式会社(情報通信設備協会)

お申込みはこちらから

姓 **必須** 姓 名 姓 名

フリガナ **必須** フリガナ フリガナ

企業名・ご職業名 **必須** TAC株式会社(情報通信設備協会)

所属部署 **必須** 法人営業2部

ご所属 **必須**

Eメールアドレス **必須** kenta-matsuzaki@tac-school.co.jp

住所 **必須**

郵便番号 **必須** 郵便番号 1058382

都道府県 **必須** 都道府県 東京都

市区町村 **必須** 市区町村 千代田区三崎町

建物・建物名 **必須** 建物・建物名 3丁目2-18

電話番号 **必須** 電話番号 0352769802

TACの研修をご利用いただけることは **必須**

ありません **必須**

☐ 参加予定している

☐ 過去に参加していたが現在は参加していない

☒ 参加したことがない

☐ お答えしない

研修センターの所在地をご存知ですか? **必須**

研修センターの所在地をご存知ですか? 研修センターの所在地をご存知ですか? **必須**

以 上

脳と心を強くする マインドフルネス入門

ウィズコロナのビジネスシーンに必要な
人材育成・組織開発の基盤づくりに

要予約

無料



ストレス
軽減!

ウェルビーイング
向上!

パフォーマンス
向上!

コロナ禍以降、世界的に働く人のメンタルヘルスは悪化していると報告されています。一方で、リモートワーク等で職場環境が変化する中、働く人には更なる生産性の向上が求められています。こうした環境のなか、世界的にマインドフルネスに注目が集まっています。マインドフルネスを習慣化することにより、パフォーマンス向上やストレスの軽減、ウェルビーイング(心身の健康)向上などの効果があることが科学的に検証されています。

本セミナーでは、働く人を取り巻く環境とその環境下で今後身につけるべき必須スキルを紹介するとともに、それらのスキル習得の基盤となるマインドフルネスの基本(定義や実践方法)を理解していただきます。また、メンタルヘルスやセルフマネジメントとマインドフルネスの関係性やマインドフルネスの習得により身に付く自己認識力の重要性について、理解いただきます。結果として、脳と心の能力をアップデートすることを目指します。ぜひ奮ってご参加ください。

2021 8.24(火) webiner

14:00~15:30 定員: 100名

◆ 講演者 荻野 淳也

(一社)マインドフルリーダーシップ
インスティテュート 代表理事
SIY認定講師



慶應義塾大学卒、外資系コンサル会社勤務や複数のベンチャー企業での経営企画室長、取締役など、20年以上の企業経営、組織マネジメントの経験を踏まえ、リーダーシップ開発、組織開発の分野で、コンサルティング、トレーニング、エグゼクティブコーチングに従事。

2013年MiLI共同設立。多摩大学大学院MBA客員教授。

マインドフルネス企業導入事例を多数紹介した「マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる」(かんき出版)、3万部を超えた「心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方」(文響社)を始め、著書、監修本など多数。

◆お問合せはこちら

TAC株式会社
法人営業部

東日本エリア
東海・北陸エリア
西日本エリア

TEL 03-5276-9801・9802

TEL 052-586-5239

TEL 06-6371-1075

営業時間 平日9:30~17:30(土・日・祝日は定休日)

◆マインドフルネス
研修実績

企業研修

・ヤフー株式会社
・ライン株式会社
・Sansan株式会社
・合同会社シスコシステムズ

大手自動車メーカー、大手商社、大手飲料メーカー、大手自動車部品メーカー、大手電機メーカー、大手通信会社、大手広告代理店、大手化学メーカー、大手製薬会社 等

銀行系シンクタンク

・三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社
・SMBCコンサルティング株式会社

自治体等

・総務省
・人事院
・鎌倉市
・福岡市



TAC法人研修ページ
<https://www.tac.biz/>

研修のねらい

メンタルヘルスやセルフマネジメントの基盤となるマインドフルネスの基本を理解でき、高めるための科学的な背景を理解することで、毎日の業務や日常でマインドフルネスを習慣化するための具体的な実践方法を身に付けることができる。

◆ 実施概要

日時	2021年8月24日(火) 14:00~15:30 *質疑応答等含む
実施方法	Zoomウェビナー形式
費用	無料(要予約)
定員	100名様

内容

1 働く人にマインドフルネスが必要な背景

- ・働く人を取り巻く環境
- ・コロナ禍以降の世界における働く人のストレス
- ・働く人の生産性の課題

2 マインドフルネスの基礎

- ・マインドフルネスの定義
- ・マインドフルネスの実践プロセス
- ・マインドフルネスの実習

3 マインドフルネスと脳科学

- ・マインドフルネスによる脳の変化
- ・心と脳の筋トレとしてのマインドフルネス
- ・マインドフルネスにより変化する脳の部位

4 マインドフルネスと自己認識力

- ・自己認識力の重要性
- ・マインドフルネスと自己認識力の関係
- ・自己認識力の向上

注意事項

※当オンラインセミナーはWeb会議システム「Zoom」のウェビナー形式を使用いたします。視聴用URLは、お申込み後にお届けする自動送信メールにてお送りします。当日の開始10分前になりましたら、視聴用URLよりご入場ください。※当日のセミナーの録音や撮影につきましてはご遠慮ください。※プログラムの内容は、都合により一部変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆ 対象

人事ならびに教育担当者様

◆ お申込方法

① 以下のURLにアクセスいただき、専用申込フォームよりお申し込みください。

https://willap.jp/p/acc_2314/mindfulness/



② 担当営業までお電話またはメールにてお知らせください。

※同業の方、個人の方のご参加はご遠慮いただいております。あらかじめご了承ください。

知の世紀を拓く
TAC