

経営者・リーダーのためのマインドフルネス

～ いま・ここ・自分との向き合い方とは～

内容

1. VUCAの時代、経営者・リーダーにとっては多難の時代
2. 松下幸之助や稲盛和夫も磨き高めた「自分と向き合うチカラ」
3. マインドフルネスとは自分に意識を向けて雑念に気づくこと
4. 私たちの日常生活は「自動運転」なのでエラーを起こしやすい
5. 自分観察で、いま・ここでの実感を増やせば雑念は消えていく
6. やってみよう！「呼吸瞑想」・「気づきの瞑想」・「生活瞑想」
7. 主体的な社員が育つ「マインドフルネス経営」のススメ

講師



ごきげん堂 代表

平澤 周 氏

1960年八王子市出身。大学卒業後(株)PHP研究所入社。松下幸之助翁のもとで仕事の基本を学び、その後経営者の書籍企画・発刊に携わる。稲盛和夫氏や鍵山秀三郎氏をはじめ多くの経営者から経営の要諦を学ぶ。2020年PHP研究所を退職。学んだ知恵をリーダー向け研修としてお伝えすべく「ごきげん堂」を設立。コロナ禍の現今では、混沌とした状況を鑑みマインドフルネスの普及にも力を入れている。

日時

令和4年12月14日(水) 16時00分～17時30分

会場

フォレスト・イン昭和館 1階 フリージア

定員

先着20名様
参加費無料

◎ 会場受講にあたって

- ① マスク着用をお願い致します。
- ② 入室時に手指のアルコール消毒・検温にご協力をお願い致します。
- ③ 37.5度以上の発熱症状等、体調がすぐれない場合は受講をお控えください。
- ④ 会場内での飲食はご遠慮ください。

申込

下記申込書に、事業所名・所在地・ご出席される方のお名前と役職名・電話番号・メールアドレスを明記して**12月2日(金)17時30分までに**FAXでお申込み下さい。

◎ 多摩地域ものづくり人材確保支援協議会会員、及び多摩地域の製造業等の方が対象となります。

第3回人材確保・育成セミナー「経営者・リーダーのためのマインドフルネス」 参加申込書
FAX：042-516-8973

事業所名	所在地		
参加者名 (役職)	mailアドレス		
	電話番号		

※ お申込みいただいた情報は、当該セミナーに関する連絡・記録のために使用いたします。また、各種情報(DM)のために使用する場合があります。

【お問合せ】 東京都商工会連合会 地域振興課 多摩地域人材ダイバーシティ推進ネットワーク事業事務局<山田、吉澤、星野>

TEL:042-516-9096 FAX:042-516-8973 <https://tama-monozukuri.jp/>