

# マインドフルネスを経験してみませんか？

～「自己認識力」を通してリーダーシップを高める～

日時：平成31年1月25日（金）14：00～16：00

場所：医薬基盤研究所 5階ラウンジ

マインドフルネスとは、今をありのままにしっかりと認識するという心の在り方です。

実践によって高めることができ、また心身の健康や能力アップなど多くの恩恵が注目され、医療・心理はもちろん、現在は人材育成・組織開発の基盤づくりとして取り入れられるようになっていきます。（\*）

リーダーシップやキャリアを考える上で大切である、今をありのままをしっかりと認識する「自己認識力」をマインドフルネスで高めてみませんか。

山下先生ご指導のもと、呼吸などを通してマインドフルネスを体験することができます。

本研修は、リーダーシップを高めることを目的としておりますが、職位、性別にかかわらず、心身の健康に興味のお有りの方々のご参加もお待ちしております。

\*一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュートHPより



講師：山下あき子先生

(株)マインドフルヘルス社長

医学博士、内科医、神経内科専門医、抗加齢医学専門医

診療や研究を行う中で、高齢になっても自分らしく生きるための方法を模索し続けてきた。2016年に健康習慣を身につけるサービスを提供したいと考え、株式会社マインドフルヘルスを設立。主に健康や自己実現に関するセミナーや研修を企業や一般向けに行い、行動変容を促すスキルと正しい知識を提供している。マインドフルネスVRを楽しめるスマートフォンアプリの開発・配信も手がける。

【参加申込】

1月23日（水）17時までに

男女協働推進センターまでご連絡ください。