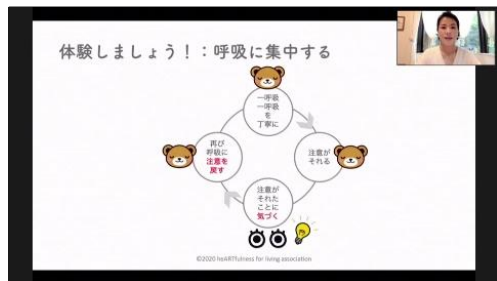


# リモートワークで役に立つheARTful™ボディワーク

一般社団法人 heARTfulness for living協会 代表理事 戸塚 真理奈



実学習時間

4h

難易度



受講料

¥5,500

税込

## 学習目標と狙い

在宅勤務による精神の不調や、チーム間の関係構築不足が問題となる中、マインドフルネスをベースとしたハートフルボディワークをご紹介します。心身の変革をもたらす。

## 学習プログラム

PDU

4

講義 : マインドフルネスとは  
 PART1 : 呼吸とからだに意識を向け集中 & リラックス  
 PART2 : 不安や怒りを鎮め、リラックス  
 PART3 : 気持ちを上向け、ポジティブに  
 PART4 : チームワーク編 こころのケアもみんなです。つながりを深める

### 【概要】

在宅勤務の増加により、心の体調を自分で管理することがより大切になっています。最近では、瞑想を基本とした「マインドフルネス」をgoogleが導入し、他企業での活用も増えてきましたが、瞑想と聞くと、ハードルが高いと感じる方も多いのではないのでしょうか。

本講座では、マインドフルネスをベースとした、誰でもどこでも実践できる「heARTful™ボディワーク」の効果と実践方法を解説します。特にPART4では、チームでできるお互いの心のケア方法を紹介しており、在宅勤務でもチームの関係性を築き、心理的な安全の場と健康な心の状態を作り上げることができます。



マインドフルネスを手軽にできる方法がたくさん紹介されています。チームでの実践方法も紹介されていて、見て、実践して楽しむことができました。

受講期間	講義	理解度テスト	演習	チャメール	修了証	修了アンケート	制作年
6ヶ月	4回(平均60分)	あり (3回)	なし	なし	なし	なし	2020



11002