

リモートワークで役に立つマインドフルネスとEQ

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

3.25h

難易度



受講料

¥5,500

税込

学習目標と狙い

ストレス社会の中、自分の感情をコントロールし、心のゆとりをもつことで、仕事とプライベートを充実させることができるための実践的な手法を学ぶ。

学習プログラム

PDU

3.25

第1回

- ・VUCA時代におけるマインドフルネスの必要性
- ・3つのマインドフルネスワーク実践

第2回

- ・感情の管理力の鍛え方、強い感情との付き合い方
- ・2つのマインドフルネスワーク実践

第3回

- ・回復力（レジリエンス）、困難を乗り越えていく
- ・2つのマインドフルネスワークの実践

【概要】

VUCAワールドに突入し、先行きが見通せず、また多くの情報を処理しなければならず、ストレスやプレッシャーを常に感じている状況になってきています。その過度なストレスやプレッシャーによって、多くに人は、集中力が散漫になり、十分な実力を発揮できないマインドになっている、もしくは、困難な状況に陥った時、失敗した時に立ちなることができなくなっているのではないのでしょうか。そうした方々が、自分の感情をコントロールし、心のゆとりをもつことで、仕事とプライベートを充実させることができるための実践的な手法を講義します。



感情のコントロールをすることができず、何度も失敗を経験してきました。講義で紹介されていることを続けることで、少しずつですが変化を自分でも体感できています。

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	3回(平均65分)	あり (3回)	なし	なし	なし	なし	2020



11001