

マインドフルネスプログラム

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？

情報量が多く変化が激しい現代社会では、状況をよく観て、的確に判断することが求められます。マインドフルネスは、禅の考え方がベースになっており、「今・ここ」に意識を集中することで、客観的な視点が得られ、平常心を保つ方法として、欧米では経営者層に広がり、有名企業の中でも研修で取り入れられてきています。瞑想やヨガなどを含むさまざまなトレーニング方法が開発され、科学的にも研究が進み、ストレス低減効果や免疫力を高めること、集中・注意力、記憶力の向上などの効果があることが実証されてきています。

ジャパンEAPシステムズでは、マインドフルネス・プログラムをセルフケア研修として取り入れやすい形に開発しました。普段の忙しい日々から、一旦、自分を見つめなおす時間を取ることで、自分の内側・外側の状況を客観的に把握できるようになり、セルフケアとしてより健康向上につながれるようにしていきます。

※マインドフルネス「今この瞬間の体験に意図的に意識を向け評価をせずにとらわれない状態でただ観ること」(日本マインドフルネス学会)



Mindfulness-program Lineup

選べる研修プログラム ※本プログラムは契約企業様向けのサービスです。

● マインドフル呼吸法 **おすすめ**

約15分のマインドフル呼吸法を既存のセルフケア研修に組み込んで実施できます。

● マインドフルネス研修プログラム

90~120分のマインドフルネスを体験する研修です。呼吸法やボディスキャン、マインドフルイーティングなど、「今・ここ」の自分に集中することを学びます。専門の講師が実施します。別途費用が発生します。

問い合わせ先：株式会社グリーンドック 03-6447-4190

自然環境の中でじっくり体験する ※契約企業様は費用15%引きにてご優待いたします。

自然豊かな保健農園ホテルフフ山梨にてマインドフルネスプログラムを存分に体験できます。

● 1泊2日 ショートステイプラン

フフ山梨のからだところを整える定番プログラムに、マインドフル呼吸法を含めた気軽に参加できる宿泊プランです。

● 2泊3日 リトリートプラン

丸一日、朝からマインドフルネスプログラムを行うプランです。森を歩く瞑想、農作業など、自然の中で感覚を研ぎ澄ませます。シェアリングの時間では、体験を整理して持ち帰ることができるようにします。

保健農園ホテルフフ山梨は、株式会社ジャパンEAPシステムズのグループ会社である株式会社グリーンドックが運営する「こことからだのリゾート」をコンセプトにした自然豊かな総面積約66,115㎡の宿泊施設です。



本コースのお問い合わせの際は、マインドフルネスプログラム についてとお伝えください。

【お問合せ先】

東京本社：03-3362-6669

関西支社：06-6449-6669

九州支社：092-432-3755

東北支社：022-713-8077

中部支社：052-218-5126