

ヒューマンダイナミック ジャパンオフィス主催

エグゼクティブ・管理職・リーダーの力を200%引き出す健康経営戦略 『次世代ストレスマネジメント』

ストレスはもはやメンタルヘルス領域ではない！
グローバル競争下では、ストレスマネジメントをビジネス戦略として
プロアクティブに活用していくことが重要です。
企業の成長や個人のキャリアに必須のアプローチをご紹介します。

日 程 2016/10/12(水) 13:30～16:00 (受付開始:13:20)

内 容 ・ **ビジネス・マインドフルネスの実践（体験）**

最近よく耳にする「マインドフルネス」。ビジネス界・スポーツ界での導入が増えています。マインドフルネスの実践を習慣化することで、自己調整力・集中力が向上し、柔軟な発想力、安定した冷静さと客観性を醸成します。

・ **ストレスを仕事に活かす**

「統合食養/ホリスティックヘルス・アプローチ」

統合食養（ホリスティック栄養）学は、「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に健全な状態を指し、単に病気や虚弱性の欠如を意味しない。」という WHO 憲章を、食事とライフスタイル改善によって、実現しようとする新しいアプローチです。体と心だけでなく、個人を取り巻く環境（キャリアや人間関係など）の全てを包括して取り組むため、ホリスティック（包括的）と呼ばれます。環境要因が大きく影響するストレスに、最も効果的なアプローチと考えられています。

会 場 青山 SI ビル セミナールーム

東京都渋谷区渋谷 1-1-11 青山 SI ビル 6階

（渋谷駅徒歩約 8 分 表参道駅徒歩約 10 分）

費 用 無料 * 1 社から複数名ご参加可能です

対 象 経営者・経営幹部様、管理職様、人事・労務ご担当者様

（同業の方のお申し込みは、お断りしておりますのでご了承ください）

お申込 電話またはメールにて氏名・会社名・連絡先 をお知らせください。

（定員に達したところでお申込を締め切らせていただきます）

セミナー概要

●適度なストレスがパフォーマンスを向上させる？！

ビジネスパーソンなら誰もが抱えているストレス。タフに見える経営者も、日々のストレスが知らず知らずのうちに蓄積されていることは少なくありません。

一般的にストレスは、そのまま放置しておくカラダや心に悪影響を及ぼし、病気などを引き起こす危険性のあるもの・・・と否定的な側面が強調されがちです。

しかし適度なストレスは、仕事のパフォーマンスを向上させるために《必要な》エネルギーでもあることをご存知でしょうか。

例えば、締め切りがあるから間に合うようにと頑張れる（意欲）、人前で発表できたことで得られる（自信）、成果を評価されることで得られる（誇り）・・・この締め切り、人前、評価 といったものを適度としてとらえ、意欲や自信、誇りを生みだせるようになることでパフォーマンスの向上につながるのです。

●ストレスマネジメントのパラダイムシフト

ストレスマネジメントは、メンタルヘルスの枠組みの中で、個人レベルのストレス解消や予防など対症療法的な取り組みがなされるのが一般的です。

しかしヒューマンダイナミックは、ストレスマネジメントを、会社レベルの重要な経営戦略として、ビジネスパフォーマンス向上のためにプロアクティブに利用する方法を提案いたします。

●こんな企業様におすすめです！

- ・健康経営のヒントを得たい
- ・マインドフルネスの導入に関心がある
- ・リーダーにはタフな環境でもレジリエンスをもって十分なリーダーシップを発揮させたい
- ・感情のコントロールが苦手な管理職がいる
- ・会社のキーパーソンに急に倒れられては困る、長期的なリスクマネージを考えている

講師紹介

Patrick Mitchell (パトリック・ミッチェル)

Tokyo Stress Reduction 代表。

比較教育学修士、マインドフルネス/ストレスマネジメント指導者。2000年にハタヨガ正式指導者の資格を取得、その後マインドフルネスストレス低減法を学び始め、2008年にはアメリカにて8週間プログラムを修了した。2009年に日本でマインドフルネス瞑想法を教えはじめて以来、企業や地域向けの健康増進ワークショップを数多く提供している。ヒューマンダイナミック提携トレーナー。

森 智世 (モリ チセ)

ソフィアウッズ・インスティテュート代表。

経営学修士 (MBA) でありながら、統合食養

(Integrative Nutrition、ホリスティック栄養) 学で公認

資格を取得。米国代替医療協会並びに国際ヘルスコーチ

協会からも公認資格を取得している公認代替医療ヘルス

コーチであり公認国際ヘルスコーチ (CIHC)。日本人特有

の遺伝子的、栄養学的要件などについても女子栄養大

学にて資格取得した食生活指導士。プライベート・ヘル

スコーチングやワークショップ、セミナーなどを通じ、

より良い健康と幸福なライフスタイルに向けた支援を提

供している。ヒューマンダイナミック提携コーチ。