

Search Inside Yourself プログラム概要

Googleで開発されたマインドフルネスベースのEQ（心の知能指数）トレーニングです。集中力、共感、レジリエンスを高めて最大のポテンシャルを引き出します。

リーダー育成に役立つ集中力、自己認識、レジリエンスのツールです。

Search Inside YourselfはGoogleで開発され、効果が検証されたEQ（心の知能指数）トレーニングプログラムです。最高のパフォーマンス、活発なコラボレーション、効果的なリーダーシップを生み出します。

個人の能力開発と組織としての成果の両面で効果を発揮する、以下のスキルを学びます。

- メンタルヘルスを高めます。
- 臨機応変なマインドを育てます。
- ストレスに反応を減らします。
- レジリエンスを高めます。
- 自己認識能力を高めます。
- 感情のコントロールを改善します。
- コミュニケーションスキルを高めます。
- EQを高めます。
- ウェルビーイング（幸福感）をより感じやすくなります。

EQのパワーを あなたの組織に

社内向け体験セミナーなど、個別相談を承ります。お気軽にお問合せください。



しあわせリーダーズ合同会社
Info@shiwase-leaders.com
<https://www.shiwase-leaders.com/siy>

どんな方にお勧めですか？

SIYプログラムの対象となるのはあらゆる職種、職位の方です。対象者にあわせてカスタマイズが可能です。通常20名前後、最大80名様まで実施が可能です。

- 経営層やエグゼクティブ
- 新任マネジャー
- 一般職、専門職
- 新卒社員

2日間のインタラクティブなプログラムに含まれる 主な内容

- マインドフルネスやEQの効果を示す脳科学の概要
- EQの各要素（自己認識、自己管理、モチベーション、共感、リーダーシップ）の深い理解と実践
- 注意力の開発と、リーダーシップの基盤となる自己認識や共感を磨くための実践的な演習
- より高い集中力、感情のバランス、共感、モチベーションに関する、具体的な職場への活用
- プログラム全体の1/3は講義、残りの2/3は演習で、インタラクティブに設計されています
- 2日間の集中プログラム終了後には、28日チャレンジと呼ばれる個人の実践を行います。日々の演習と参考情報をEメールで受け取り、新しい習慣を根付かせます。

Search Inside Yourself

2日間プログラム

1日め

イントロダクション

実践法: 注意カトレーニング

どうすればエモーショナルインテリジェンスを高められるか？

マインドフルネス: オートパイロット（無意識）から認識へ

実践法: オープンな集中

実践法: ボディスキャン

自己認識: 自分の内面の状態を知る

自己管理

衝動と反応を上手に管理する

実践法: マインドフルリスニング

実践法: 困難が起こった瞬間のリフレーミングと反応

実践法: セルフコンパッション

2日め

モチベーション

個人の価値観と仕事を一致させる

実習: 価値観との一致

実習: 目標の視覚化

実践法: レジリエンス、挫折に対する反応

共感

他の人の気持ちや経験を理解する

実習: "類似性を見出す&優しさを提供する"

実践法: マインドフルウォーキング

実習: 共感のリスニング

リーダーシップ

実習: 困難な会話

コンパッションを持ってリード

実践法: コンパッション

実習: リーダーとしての決意

活用方法のブレインストーミング

プログラムの流れ

対面（2日間）または、オンライン（4時間20分×3回）の後、4週間をかけてネット経由でのトレーニングを進めます。最後にウェビナーで全体をまとめて完了します。

ライブ・トレーニング

（2日間）

（対面またはオンライン）
体験型トレーニングを通じてマインドフルネス、脳神経科学、EQの5つの能力を学びます。

28日間チャレンジ

（4週間）

日々の演習と参考情報をEメールで受け取り、新しい習慣を根付かせます。

修了ウェビナー

（1時間）

講師や他の参加者と再会し、全体のまとめや継続するための計画をします。

“

チームワークの改善、イノベーション能力の強化、高い集中力、ストレス減、全般的な幸福感の改善、困難な会話への対処方法、職場の雰囲気改善などの対処法を探している方々に、私はSIYを強く推奨します。

”