

Search Inside Yourself

プログラム概要

グーグル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はグーグルで開発され、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。
- 幸福をより感じやすくなります。

セミナーの概要:

- マインドフルネスとEQの背景にある脳神経科学の概要を理解します。
- EQの5つの能力（自己認識、自己制御、モチベーション、共感、リーダーシップ）を深く学びます。
- 注意の集中や制御、共感を高める方法を学び、さらに 高いモチベーションや効果的なリーダーシップへ応用する方法を学びます。
- 学んだことを日々活用するための実用的な方法を学びます。
- 全体の1/3がインタラクティブな講義、2/3が演習で進みます。

どんな人におすすめですか？

Search Inside Yourselfに参加する理由は様々です。例えば、個人の能力開発、仕事上のパフォーマンスやリーダーシップ開発企業導入前のプログラム体験など。

コンサルタントやコーチ、セラピストの方々が、それぞれの専門分野に役立てようということもあります。マインドフルネスや瞑想が初めてという方もいますし、何年も前から実践しているという方もいます。

どの参加者にとっても、このプログラムは非常にインパクトの大きい経験となるでしょう。グループ特別料金もありますので、ぜひお問い合わせください。

プログラムの進み方:

対面（2日間）または、オンライン（4時間×3回）、その後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。



ライブセミナー

（対面2日間またはオンライン4時間×3回）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

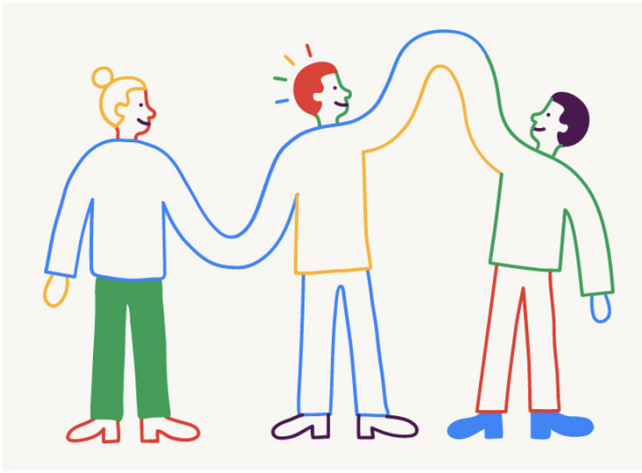
（4週間）日々の演習と参考情報をEメールで受け取り、新しい習慣を根付かせます。



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。





実際に参加した方の声

- SIYによって、困難に対する対応が変わりました。ストレスの高い環境においても、実際に穏やかな状態でいられるようになって、同僚からは私が問題解決をしてくれると頼られるようになりました。
- 人生の目的をもう一度みつけることができました。ありがとうございます。
- トレーニングのどの部分をとっても、人生が変わるものでした。
- より穏やかになりましたし、より将来何をしたいかに向けてより焦点があわせられるようになりました。
- 「より良い人になる」ために、どうすべきかを気づかせてもらったような気がします。

SIYを導入した組織の一例



United Nations



Procter&Gamble



プログラム内容と流れ

モジュール1：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

モジュール2：自己認識

自分の内面の状態を知る

モジュール3：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

モジュール4：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

モジュール5：共感

他の人の気持ちや経験を理解する
実習："私と同じ&優しさ"
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
実習：困難な会話

モジュール6：リーダーシップ

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



マインドフルネスのパワーを あなたの組織へ

社内向け体験セミナーなど、個別相談承ります。
どうぞお問合せください。

しあわせリーダーズ合同会社

<https://www.shiawase-leaders.com/>

〒108-0074 東京都港区高輪4-23-6

ハイホーム高輪708

info@shiawase-leaders.com

03-6403-7837