

1 Day セミナー



マインドフルネス瞑想で
なぜだか自然とうまく行く。

「心安らぐ 仕事術のススメ」

1月7日
開催



疲れるわりには、
うまくいかない
仕事のしかた

は、もう卒業。



なぜだか自然と
うまく行く
仕事のしかた

をお伝えします。

- * 気疲れする事がある
- * イライラする事が起きる
- * トラブルが生じる
- * 人間関係が難しい
- * 自信を無くしてしまう事がある
- * なかなか仕事の成果が上らない



ムカムカ

イライラ

モンモン

へトへト

オドオド

クヨクヨ

- * 心はいつも穏やか
- * ゆったり仕事をしてる
- * トラブルに巻き込まれない
- * 人から応援される
- * 仕事の充実感がある
- * なぜか、仕事がうまく行く



落ち着き

充実

ありがたい

スッキリ

ゆったり

嬉しい



マインドフルネス瞑想で なぜだか自然とうまく行く 「心安らぐ 仕事術のススメ」セミナー

講師紹介

盛田優悟



ソニー(株)にて商品企画、新規事業
開拓を経験。
世界初となる商品を考案しTV取材・
社内表彰を受ける。
それらの経験をもとにした、
「心穏やかな状態を保ちながら、
仕事をうまく行かせる方法」
を個人相談・セミナー・瞑想/Yoga講
座などの形で広めている。
瞑想歴20年以上(15歳の頃より)。
神社は好きだが宗教には属さない、
典型的日本人。

内容

午前

1. マインドフルネスとはどんな状態か。瞑想の仕方の説明。
2. 瞑想体験・実習
3. 穏やかな心が持つ、大きな力とは。そのために、無用なストレスを消す方法とは。

午後

①

4. ストレスの原因を取り去る① ~幻想に気づく~
5. ストレスの原因を取り去る② ~何を求めるかを変える~
6. ストレスの原因を取り去る③ ~仕事に関する勘違い・過度な期待に気づく~

午後

②

7. 「なぜだかうまく行く 行動指針」を知る
8. なぜ、それで自然とうまく行くのか。その原理を知る
9. 仕事で目指すべき方向(道)を知ると、強くなり、迷いもなくなる

※若干、話の構成が変わる事があります。

講師からのメッセージ

この成果主義・実力主義がはびこっている世の中でも、
心晴れやかに、心穏やかに仕事をしていくことは可能です。

…いえ、それどころか、むしろ心穏やかに仕事をした方が、
なぜだか良い出来事を自然と引き寄せ、うまく行きます。

このセミナーでは、私が10年という歳月、
ソニーの中で自ら実践し、10年間結果を出し続けてきた、
ちょっと不思議な仕事のしかた、
「なぜだか自然とうまく行く、心安らぐ 仕事術」
をお伝えしたいと思います。

「疲れるわりには、なかなか仕事が上手いかない」
「できれば競争なんてしたくない」
「でも、いい結果は出したい」
「イライラする事があり、何とかしたい」
「職場で傷つくことがある」
「仕事のしかたに迷うことがある」

もしそう感じる事があるのでしたら、このセミナーに
その状況を変えるヒントがあるかもしれません。

世の中で「仕事術」と言うと…

- ・頭を良くする
- ・知識を増やす
- ・多くのノウハウを覚える
- ・バリバリ仕事をする
- ・気合いを入れる
- ・要領良く、うまく立ち振る舞う。

といった話ですね。
それはそれで、一つの方法だと思います。

しかし私がお伝えしたいのは、
全く別のアプローチです。
それは、マインドフルネス瞑想の先にあります。

「能力や知識、ノウハウやハウツーよりも、
穏やかな心が、良い出来事を引き寄せ、
良い結果を生む。スムーズに仕事が進む。」
というアプローチなのです。

実はこうした話は、昔から偉大な経営者と呼ばれる
人々の間では知られている普遍的な内容です。
あまり世間では知られていない、こういった話を、
私自身の10年の実践経験を交えながら
お話ししたいと思います。

そうはいつでも、
仕事の中で心穏やかにするのはなかなか難しいもの。
色々やることは多いし、トラブルも起きたりします。
ですから、このセミナーでは、そういった心の動揺を
減らすための方法もお伝えしたいと思います。

- 日程： 2017年1月7日(土曜) 午前：9:30~11:30 午後：13:00~17:00
- 定員： 6名 (最少施行人数：3名)
- 場所： 飯田橋駅から徒歩5分 東京大神宮から徒歩1分
- 参加費： 1万円

※返金保証制度あり(内容にご満足いただけなかった場合はお気軽に受付にお越しください。ご返金いたします。)

ご予約・お問い合わせは、お電話・メール・ホームページにて承っております。



お電話

050-3580-0388

つながらない場合、留守電にメッセージを
お入れください。後程おかけ直しいたします。



メール

lifestyle@kokoro-ni-eiyou.jp

件名を「1/7セミナー」として、
・お名前 ・当日連絡先 をお知らせください。



ホームページ

http://www.kokoro-ni-eiyou.jp/

「心潤うライフスタイル倶楽部」で検索。
お申込フォームからどうぞ。

心潤うライフスタイル倶楽部は、 NPO法人「心は榮尊」が運営しております。