

BBT、「リモートワーク時代の心身マネジメント映像講座シリーズ」を開講。新シリーズ開講記念の特別講座を無償提供

第1弾:マインドフルネスをベースとした「ボディワーク」を学ぶ短時間の映像講座

あらゆる年齢層に対し生涯に渡るリカレント教育を提供する株式会社ビジネス・ブレイクスルー(所在地:東京都千代田区、代表取締役:柴田巖、以下 BBT)が運営する「リーダーシップ・アクションプログラム」(監修:大前研一、以下 LAP)は、「リモートワーク時代の心身マネジメント映像講座シリーズ」を開講し、新シリーズの開講を記念した特別講義の無償提供を開始いたしました。第1弾は、マインドフルネスをベースとした「ボディワーク」を学ぶ講座です。

「リモートワーク時代の心身マネジメント映像講座シリーズ」第一弾

①リモートワークで役に立つheARTful™ボディワーク ～heARTful™ ボディワーク 1分から誰にでもできるマインドフルネスワーク～

講師:戸塚 真理奈氏

一般社団法人heARTfulness for living協会 代表理事
マインドフルネス・EQベース ビジネススキル講師
ゲーデルが開発したEQプログラム「Search Inside Yourself」認定講師

【内容】

PART1:呼吸とからだに意識を向け集中&リラックス
PART2:不安や怒りを鎮め、リラックス
PART3:気持ちを上向け、ポジティブに
PART4:チームワーク編 こころのケアもみんなで。
つながりを深める



新型コロナウイルスと共存する現在の with コロナ期では、感染のリスクを避けるためにリモートワークを続けている企業も多く、政府も感染対策に加え「働き方改革」の側面からもリモートワークを推奨しています。しかし、リモートワークが浸透し始めてから、自身の心と体の管理に対する課題感に加え、人事部においては「社員のメンタルヘルスケア対策」、管理職においては「部下やメンバーへのヘルスケアサポートの知識と方法」に対する意見、関心が弊社に寄せられていました。

そこで以前もビジネスパーソンに対しリモートワークに特化した映像講座を提供した LAP では、今回も映像のみで構成される「リモートワーク時代の心身マネジメント映像講座シリーズ」を新たに開講する運びとなりました。本シリーズは、マインドフルネス理論をベースとした講義を展開する「心」のパートと、食事・運動・睡眠の3つのアプローチとヨガに特化した実践方法を解説する「体」のパートから構成されており、「心」と「体」の両面を学んで頂くことで、受講者のリモートワーク下における安定的なパフォーマンスの実現を目指すものです。

本シリーズの第1弾は、リモートワーク下において、チーム内での心理的安全性の確保を目指す「heARTful™ボディワーク」の効果と実践方法を解説する映像講座です。本講座は1コマ30分～60分程度で構成され全3時間で完結します。

またこの度、第1弾のリリースを記念し担当講師による特別講座を無償で提供することを決定いたしました。LAPのホームページまたは下記URLよりお申込みいただくと、今回開講する特別講座に加え、2020年8月から提供を行っている「リモート時代に役立つリーダーシップ映像講座シリーズ」の特別講義も全て視聴が可能となります。日々、様々な課題に直面するビジネスパーソンに短時間で重要ポイントを学んでいただき、withコロナ期の問題解決や今後のafterコロナ期への備えなどにお役立ていただければ幸いです。

無料特別講座映像お申込み URL:

<https://www.bbt757.com/svlShop/cart.do?code=d619e6da0ec7067b3d829cee1e2c9cb85e4b0163a16b324ff41132d98cd0a22e>

【「リモートワーク時代の心身マネジメント映像講座シリーズ」第1弾 概要】

講座テーマ:「リモートワークで役に立つ heARTful™ボディワーク

～heARTful™ ボディワーク 1分から誰にでもできるマインドフルネスワーク～

- ✓マインドフルネスの実践から得られるメリットを理解できる
- ✓誰でもどこでも実践できる「heARTful™ボディワーク」の効果と実践方法を解説
- ✓チームの関係性を築き、心理的な安全の場と健康な心の状態を作り上げることができる

講座時間 : 3時間 (数コマに分かれています)

受講期間 : お申込み日から3か月間

受講料(※): 5,000円(税抜)

URL : <https://leadership.ohmae.ac.jp/video/index.html>

講師 : 戸塚 真理奈(とつか まりな)氏

一般社団法人 heARTfulness for living 協会 代表理事

マインドフルネス・EQ ベース ビジネススキル講師

-googleが開発したEQプログラム「Search Inside Yourself」認定講師



大手ビールメーカーや外資系投資銀行の広報部勤務を経て、グローバルIT企業において社内広報とエンゲージメントのマネージャーを務め、会社と社員の絆や社員の幸せ感醸成のための取り組みの一環としてマインドフルネスを社内に展開。自身のストレスやプレッシャーが軽減し、人生の指針が明確になるといったマインドフルネスの恩恵を実感したことを機に、2018年春に独立。ビジネスパーソン向けにマインドフルネスとEQの領域で「Being」を整える研修プログラムを展開中。また、2015年より子どもたちが安心感や自己肯定感、自他へのコンパッション(思いやり)を培い生きる力を高められるよう、こころの成長をサポートするマインドフルネスとEQ教育プログラムの開発と実践教育を都内で行う。同分野における世界の最新教育の研究を行うほか、アート思考で自己認識力や自己肯定感、回復力や共感力を高める「こころ絵」トレーニングも展開する。今年7月、保護者と学校教師向けに著書「感情の知性(EQ)を伸ばす 学校と家庭でマインドフルネス! 1分からこころの幸せ・安心を育む63のワーク」(学事出版)を上梓。

【リーダーシップ・アクションプログラム(LAP)について】

「ビジョン構想力」、「組織構築力」、「人を動かす力」の3つを「リーダーの条件」として定義し、「スキル」、「マインド」双方を体系的に学び身につける大前研一監修のプログラム。ウエストポイント(米国陸軍士官学校)のプログラムをベースとして開発された本プログラムは、リーダーシップ獲得に不可欠な3つの要素、BE=「自分はどうあるべきか」、KNOW=「何を知っているか」、DO=「何をすべきか」を全て揃えており、じっくり自分と向き合うことを通して確固たる自分の軸を獲得した上で、明確なビジョンを示してチームをけん引する力を備えた「真のリーダーシップ」を身に付けることを目的としている。<https://leadership.ohmae.ac.jp/index.html>

【BBTについて】



グローバル環境で活躍できる人材の育成を目的として1998年に世界的経営コンサルタント大前研一により設立された教育会社。設立当初から革新的な遠隔教育システムによる双方向性を確保した質の高い教育の提供を目指し、多様な配信メディアを通じてマネジメント教育プログラムを提供。大学、大学院、起業家養成プログラム、ビジネス英語や経営者のための勉強会等多様な教育プログラムを運営するほか、法人研修の提供やTV番組の制作などあらゆる年齢層に対し生涯に渡る「リカレント教育」を提供する。在籍会員数約1万人、輩出人数はのべ約5万人以上。また、1,300社以上の企業に対して研修を提供。2013年10月のアオバジャパン・インターナショナルスクールへの経営参加を契機に、生涯の学習をサポートするプラットフォーム構築をグループ戦略の柱の1つとして明確に位置づけている。<https://www.bbt757.com/>

▼お問い合わせ

株式会社ビジネス・ブレイクスルー 広報担当:吉田

メールアドレス:bbt-pr@bbt757.com

BBTのプレスリリース : <https://www.bbt757.com/news release/>