

# マインドフルネス経営のための講座 観自在塾

「マインドフルネス経営」とは、変化し続ける物事の「実相」をありのままに見ることができる社員＝素直な心を持った社員を育て増やして「しなやかな企業風土」を醸成し、健全な会社経営を展開していくマネジメントのことです。

そして、そのために、書籍『素直な心になるために』（松下幸之助著）をメインテキストとして毎月1回の「観自在塾」を開講し、自分の心に向き合う知恵を学んでいきます。

講師：観自在塾 塾長 / ごきげん堂 代表 平澤 周

【観自在塾の講座概要】※受講を希望される会社様ごとの個別開講になります。

- ・講座回数：全10回（1年・12カ月をかけて学んでいきます。※年に2回休講）
- ・講座時間：1時間30分（内20分はマインドフルネスの学習と瞑想実践）
- ・受講費用：1回につき1名様5千円 ※税込（但し開講人数は5名様以上）
- ・構成内容：第1回「素直な心とは」・物事の実相をありのままに観る心  
第2回「私心にとらわれない」・私心にとらわれることの弊害  
第3回「強く願う」・強い願いが熱意や行動・知恵を生み出す  
第4回「自己観照」・客観的に自分を観察する心の眼を持つ  
第5回「耳を傾ける」・自分と異なる価値観にも学ぶ謙虚な心  
第6回「寛容」・お互いの個性・存在を認め合える健全な社会に  
第7回「こだわらない」・心のわだかまりを手放して穏やかに  
第8回「平常心」・慌てている時こそ素直な心を持ち冷静になる  
第9回「実相が見える」・色メガネを外して正しい選択をする  
第10回「融通無碍」・状況に自在に対処できる柔軟な心を養う

## 【特長】

■各社様の個別ニーズにお応えできる「セミ・オリジナル研修講座」を企画します。

- ・事前に各社様の課題を伺い、観自在塾にて解決に役立つヒントをお話しします。
- ・原理原則を学びつつ、具体的な課題に照らして討議し課題解決を促進させます。

---

## 【お申し込み要領】

ごきげん堂ホームページのCONTACTにて、貴社名ほか必要事項を明記いただき、メッセージ欄に、「観自在塾・受講希望」とお書き添えのうえ弊社まで送信ください。受信後に、弊社から事前お打合わせ日程の調整を図らせていただきます。

※本講座に関するお問い合わせ等もCONTACTのメッセージ欄からお願いします。

◎ ごきげん堂ホームページ ⇒

