

「5月病」や人とチームの停滞感を回復させ、
社員の行動変容を促し、チーム内の信頼感や心理的安全性を高める
マインドフルネスによるレジリエンス開発プログラムをリリース

「人と組織のためのレジリエンス」プログラム リリースのお知らせ

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート：MiLIは、2022年5月、「人と組織のためレジリエンス～マインドフルネスによるレジリエンス開発」プログラムを企業や自治体などの組織、チーム向けにリリースいたしました。

パンデミックや欧州での戦争などの影響で先行きが不透明な中、日本の就労者のメンタルヘルスや業務に向き合う姿勢に対して、各企業とも課題意識をかかえている状況です。

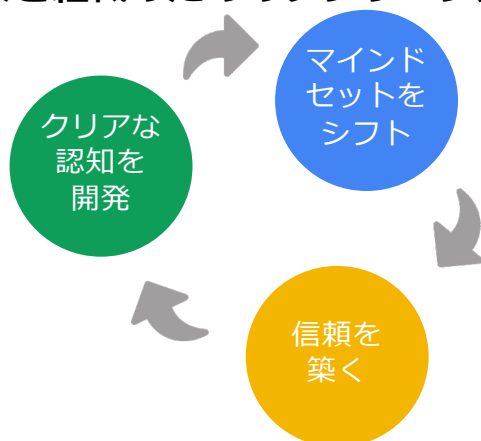
この度、MiLIがリリースするマインドフルネスに基づくレジリエンス開発プログラム「人と組織のためのレジリエンス」の特長は、人のレジリエンスのみならず、組織のレジリエンス向上を志向していることです。

これまでの日本のレジリエンスプログラムは、主に個人のメンタル状況に対してのレジリエンス向上を目指すものですが、企業は、組織のレジリエンスを高め、いち早くチームの停滞感を克服することが今後の外部環境を乗り越える大きな鍵となります。

人と組織のレジリエンス向上や、組織における心理的安全性や信頼感の醸成、または、社員のマインドフルネスの浸透、自己認識力や感情のマネジメント力、また、ウェルビーイングの向上を目指す組織の方々に有効なプログラムとなります。

※本プログラムは、Googleで開発された脳科学とマインドフルネスに基づくリーダーシッププログラム“Search Inside Yourself(SIY)を世界展開するSIY Global社が開発したプログラムとなり、日本初紹介となります。

「人と組織のためのレジリエンス」プログラムのフレームワーク



クリアな認知を開発する

- ・ ストレスや圧倒をコントロールし、困難で不確実な時代でも集中力を維持します。

マインドセットをシフトする

- ・ 不確実性と複雑性の中で、適応性と創造性を発揮するためのマインドセットとスキルを養います。

信頼を築く

- ・ チームや組織における共感力と心理的安全性を高めることで、変化に対応できる文化を創造する。

「人と組織のためのレジリエンス」プログラムの概要

- 最新の脳科学と行動学の研究によると、レジリエンス（逆境から回復し、適応し、成長する能力）は、特に困難な時代において、一連のスキルとして体系的に開発することが可能であることが指摘されています。
- このプログラムによって、参加者が個人のレジリエンスを促進する有用な行動、心の習慣、ミニ実践法を確立し、さらにチームや組織内でレジリエンスの文化を養うことができるようになります。
- セッションは3つのモジュールで構成されており、特に困難な時代や環境において、レジリエンスを構築し、成功するためのシンプルで実用的なツールを提供します。このモジュールは、参加者がストレスを管理し、明晰さと集中力を高め、逆境に直面しても敏捷性を発揮し、個人、チーム、組織の変化への対応力を高めるよう設計されています。

「人と組織のためのレジリエンス」3つのモジュール

モジュール1



クリアな認知を開発

ストレス耐性に重要な
内面の明晰さを開発

座学

- 困難への反応のメカニズム
- クリアな認知を開発方法、他

実践:

- 集中力の実践
- ジャーナリング（困難に対する行動）、他

モジュール2



マインドセットをシフト

変化に対して有効に対応
できるよう、視点をシフト

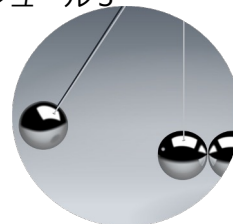
座学

- マインドセットとネガティブバイアスの認知
- マインドセットのリフレーミング、他

実践:

- リフレーミングのためのジャーナリング
- 新たな可能性の探究、他

モジュール3



信頼を築く

共感と心理的安全性を高め、
他者をサポート

座学

- 共感とその阻害要因
- 心理的安全性の醸成
- チームでの実践のために、他

実践:

- 共感に関するジャーナリング
- 心理的安全性の実践
- チームでの実践、他

「人と組織のためのレジリエンス」プログラムの要件

- 標準所要時間：2時間×3セッション（合計6時間、もしくは、1日のプログラム）
- 対象者：新入社員から経営層まで（階層別、チーム別での導入も可能）
- 実施方法：オンライン、対面による会場開催のいずれでも実施可能
- 実施人数：10名以下から50名程度まで
- 費用：参加人数やカスタマイズ状況により、異なりますので、詳細はお問合せください

「人と組織のためのレジリエンス」体験説明会のご案内

MiLIでは、企業や自治体の責任者、人材開発・組織開発責任者、担当者向けに、「人と組織のためのレジリエンス」プログラム（一部）を体験いただける体験説明会を以下の日程にて、オンライン開催いたします。体験説明会へ参加ご希望の方は、下記要領にて、お申し込みください。

1. 開催予定日

- 1) 2022年6月14日火曜 13:30～15:00
- 2) 2022年6月20日月曜 13:30～15:00

2. 対象者

- 1 企業の経営者、役員、事業部長、人材開発・組織開発責任者、担当者
- 2 自治体組織の部門長、人材開発・組織開発責任者、担当者

3. 申し込み方法

MiLIウェブサイトからのお問合せフォーム、もしくは、下記アドレスより、お申し込みください。メールの場合、件名「人と組織のためのレジリエンス体験説明会申し込み」と記入の上、①組織名（会社名、自治体名） ②部門名 ③役職 ④氏名 ⑤メールアドレス ⑥体験説明会参加希望日程 を記入の上、送信ください。お申し込みいただき次第、ご参加のオンラインセッションのアドレスなどをご案内いたします。

※同業他社様のご参加はご遠慮いただいております。

—— マインドフルリーダーシップインスティテュート (MiLI) について ——

(商号) 一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート

(住所) 東京都港区南青山3-15-9 MINOWA表参道3F

(代表) 代表理事 荻野淳也

(法人概要) 科学的な検証を踏まえた就労者の心身の健康（ウェルビーイングやメンタルヘルス）と人材の能力やリーダーシップの両立を図るプログラムを企業、NPO、自治体などに提供している組織。2013年の発足以来、350社以上の法人、22,000人以上にマインドフルネスに基づくプログラムを提供し、各組織のリーダーシップ開発、組織開発、人材開発の支援を行っている。



<本件に関するお問合せ先>

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート

お問合せフォーム: <https://mindful-leadership.jp/contact.html>

メールでのお問合せ: info@mindful-leadership.jp