



最新科学で学ぶ

エモーショナル・インテリジェンス

講座

EMOAL

思いやりのあるリーダーシップ

世界的コンサルティング会社マッキンゼー社のレポートには次のようなことが書かれています。

「COVID-19のような危機的な状況下で、リーダーが最も優先すべきことは、**思いやりのあるリーダーシップ**を発揮し、人々に降りかかる辛く苦しい出来事に対処することです。

思いやりのあるリーダーは、通常的环境下でも

パフォーマンスが向上し、チームの忠誠心やエンゲージメントを高めることが多くの研究で明らかになっています。」

ではママやパパ、そして組織のリーダーが思いやりを発揮するためにはどうしたらよいのでしょうか。

その答えが**最新科学「エモーショナルインテリジェンス（EI、EQ）」**を磨くことなのです。

エモーショナル・インテリジェンス

1996年、ダニエル・ゴールマン博士はエモーショナル・インテリジェンスEQの重要性を唱え、心の知能指数（EQ）はベストセラーになりました。

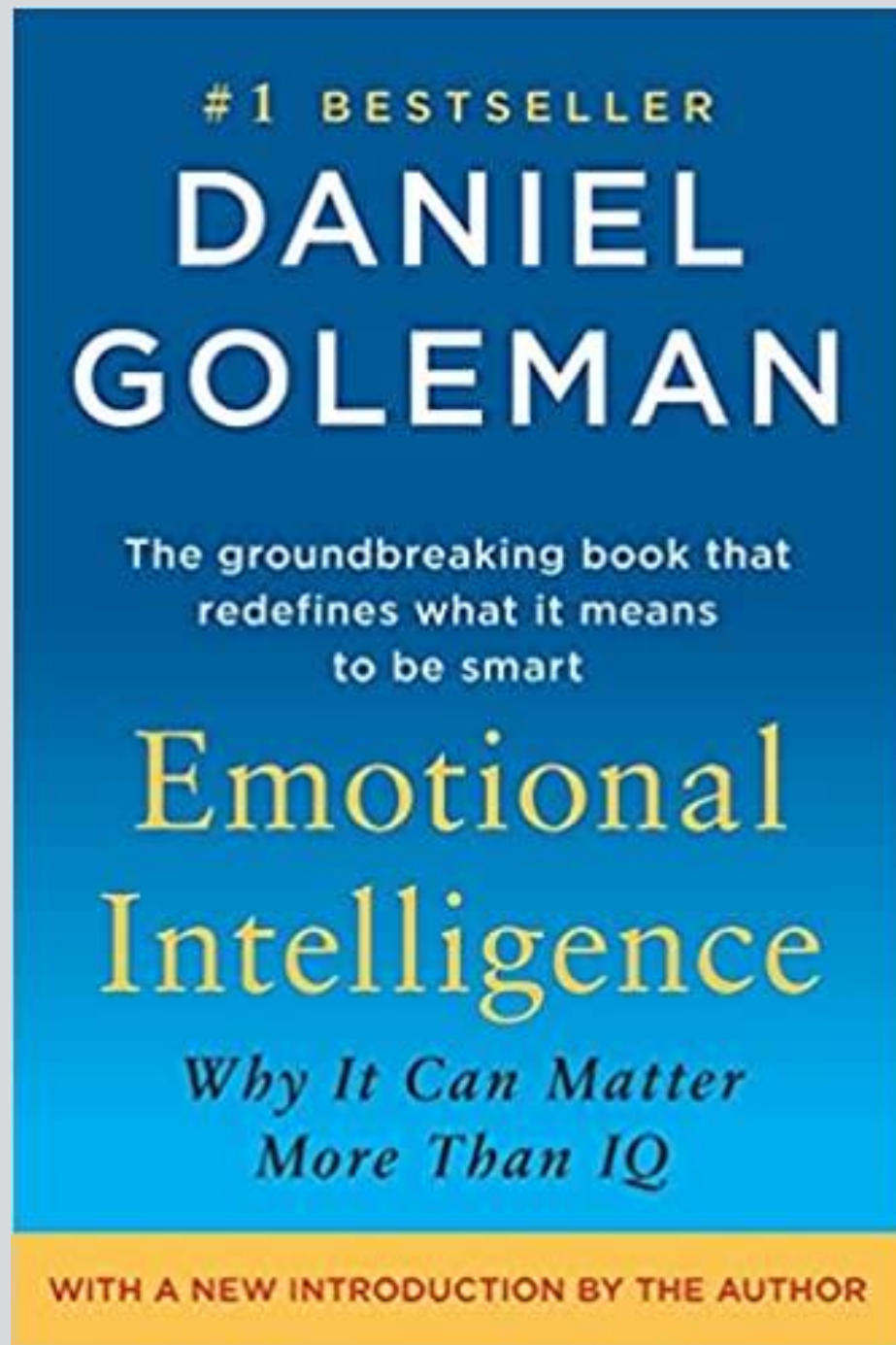
ただし、当時はEQを高める方法が明確ではありませんでした。

しかし、今、脳科学の発展により

マインドフルネスによって

EQを高められることが、

科学的に証明されつつあります。



必要なビジネススキル 2020年 ダボス会議

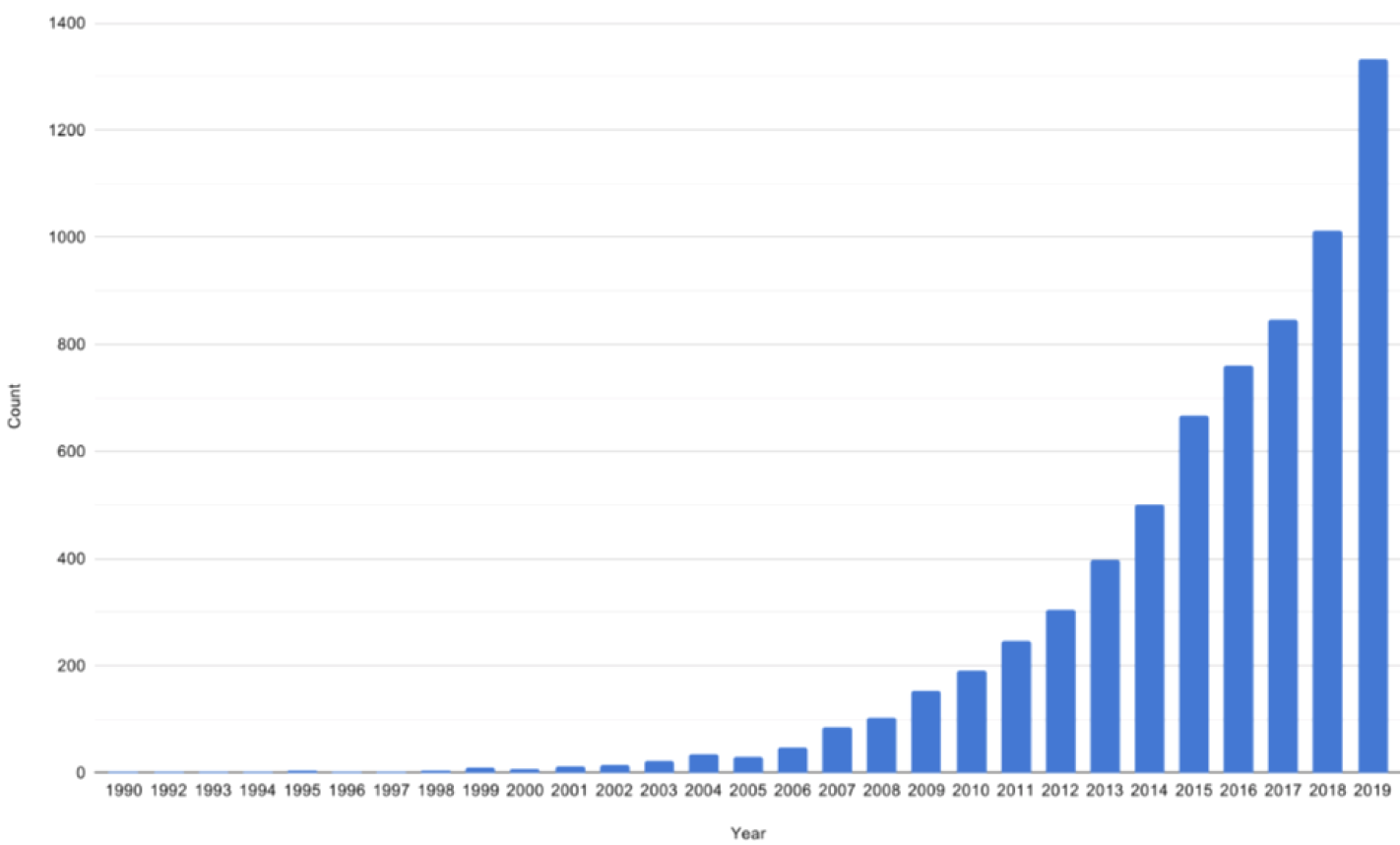
順位	ビジネススキル	感情との関係
1位	複雑な問題解決 (Complex Problem Solving)	○
2位	クリティカルシンキング (Critical Thinking)	
3位	創造性 (Creativity)	○
4位	人的マネジメント (People Management)	○
5位	コーディネート力 (Coordinating with Others)	○
6位	エモーショナルインテリジェンス (Emotional Intelligence)	○
7位	判断力と意思決定 (Judgment and Decision Making)	○
8位	サービス志向 (Service Orientation)	○
9位	交渉力 (Negotiation)	○
10位	認識の柔軟性 (Cognitive Flexibility)	○

必要なビジネススキルのほとんどが「感情」非認知能力に大きく関係しています

マインドフルネスは最新科学に基づいています

EMOAL

マインドフルネス関連リサーチの出版



(出典 : PubMed)

ホスピタリティとは

EMOAL

ホスピタリティとは、
 相手を思いやり、
 相手の気持ちが
 プラスになるような
 声かけや
 行動をすること

ホスピタリティを
 発揮するためには
 自分を思いやること
 自分の気持ちを
 整えること

ホスピタリティを発揮するためのステップ

EMOAL



マインドフルネスによって鍛えられる



この講座の特長

- エモーショナル・インテリジェンスについての知識を学び伝えることができるようになります。
- 最新科学に基づいたマインドフルネストレーニングが学べます。
- 講座の時間だけでなく、毎日のLINEサポートを受けられます
- 講師は、人財育成のスペシャリスト 榊原陽子が担当します
1万人以上の研修実績
200社以上の法人労務顧問
元 ANA チーフパーサー
2人の子どもの中学受験を支える
長女は高校留学、留年なし 国立大学現役合格
長男は中学受験 5校 全勝（軽い発達凹凸あり）



エモーショナル・インテリジェンス 講座 概要

月日	時間	内容
3月5日 (土)	10:00-12:00	オートパイロット（自動操縦）から目覚め、 自己認識力を高める 自己肯定感を高める第一歩「気づく」
3月19日 (土)	10:00-12:00	感情のハイジャック！ ネガティブな感情との付き合い方 自己肯定感を下げないための「行動」
4月16日 (土)	10:00-12:00	セルフコンパッション 自己肯定感を維持できる 「自分で自分を動機づける方法」
4月23日 (土)	10:00-12:00	コンパッション 共感と思いやり 「思いやりの心で人間関係を築く方法」

受講者の声

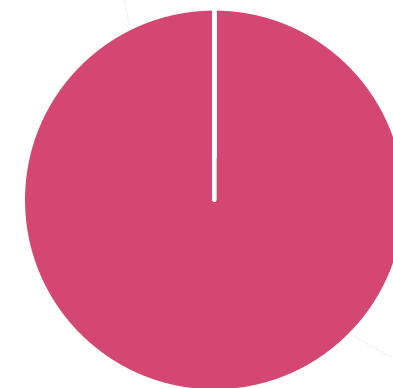
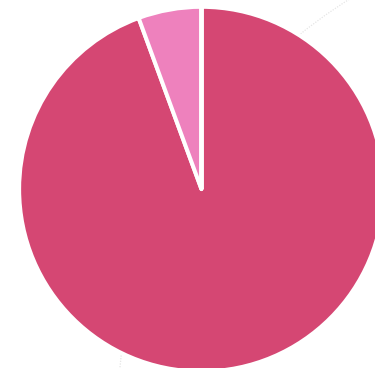
■ この講座は役に立ちましたか？

大変役に立った **94.4%**

役に立った **5.6%**

■ 他の方に勧めたいですか

はい **100%**



受講者の声

■ どんなことが役に立っていますか 1

- 今まで思いのままに怒っていたけれど、自分の感情に向き合くと、本当の問題点が見えてくる事が分かりました。
- ネガティブバイアスは脳の機能として人間にデフォルトに備わっていることは知っていましたが、単に「機能しているだけ」という捉えは斬新でした。まるで脳が自分ではない別物のような気持ちになって、「もっと色々なものを楽しく、楽に都合よく解釈していいのかも？」と思考を自由にできる可能性を感じました。
- オートパイロットを切り、感情を自分の意識下におき冷静さを持って対応すること。
- 一つの出来事を楽天的に見たり、悲観的に見ることにより、新たな気づきが生まれることに驚きました。
- ネガティブな感情を否定する必要はないという点が、目からうろこでした。今まではネガティブな感情を抱いた時は反省ばかりしていましたが、それも含めて自分なのだと思えることが出来ました。
- 「エモーショナルインテリジェンスのステップ」で、自己認識することが、最終的にホスピタリティ（思いやり）の発揮に繋がるということが、役に立っています。

受講者の声

■ いろんなことが役に立っていますか 2

- 毎日のLINE、送ってくださるメッセージが心に響きました。
- ジャーナリングがとても役に立っています
- 自分の感情や周りに対して好奇心と優しさを持つ。この言葉がとても響きました。
- エモーショナル・インテリジェンスのステップ（マインドフルネスによって鍛えられる全体像）が良くわかりました
- 毎日のLINEフォローによる「マインドフルネス」の習慣化のしくみがすごいです
- 人生が変わるきっかけになりました

受講者の声

■ 講師・講座へのメッセージ 1

- この度は大変お世話になりました。毎回たくさんの気付きがあり、日常生活で実践する事で少しずつ自分も変わっていったらと思っています。また、毎朝LINEをいただく事で、今日も頑張ろうという気持ちになれました。ありがとうございました。
- 陽子さんがリラックスして常にご自身を大切にしていられる様子が伝わって、温かい時間でした。どんな自分も大切、と頭ではわかっているけど実際にそういう方と接することでその大切さについてさらに認識を深められました。
- 榊原先生の落ち着いた整理整頓された講話の話し方が、とても理解しやすかったです。感情のコントロールはとても難しく、特にネガティブ思考から抜け出すのは難しかったり、手放すという事が理解はできても実施に行動するのが難しいように思いました。
- 先生から毎日頂くLINEにとっても元気づけられました。ありがとうございました。
- 直ぐに実践出来そうなこと、更に成果が上がりそうなことばかりでとても理解しやすかったです。セルフコンパッション継続していきます。ありがとうございました。

受講者の声

■ 講師・講座へのメッセージ 2

- ちょうどエモーショナルインテリジェンスに興味を持っていたところでしたので、とても楽しく受講させて頂きました。陽子先生のポイントを押さえた語り口や例が分かりやすかったです。まだ基礎との事ですが、既に私の人生を変えたのではないかと思うくらいの影響力がありました。もっともっと学びたいし、自分の言葉で誰かに伝えられるくらい自分の中に落とし込んでいきたいと思います。
- 話しかたや関わり方が大変ソフトでした。説明もわかりやすく、難しいエビデンスも理解しやすかったです。
- この度は、素敵な講座をありがとうございました。マインドフルな呼吸やジャーナリングなど、丁寧に一つ一つ行うことによって、こんなにも自分の心を整えることができるのだと新たな発見に繋がりました。これからも心が落ち着かない時、不安な時、実践しようと思います。
- スライドがわかりやすく楽しく綺麗で、まず視覚から楽しめました。陽子さんの身近なご経験をシェアしてくださることで、イメージ湧きやすく親近感が持てて入りやすかったです。そして何よりLINEを毎日送ってくださることで、その場で呼吸とストレッチができるようになったことは大変大きな収穫でした。本当にありがとうございました！

受講者の声

■ 講師・講座へのメッセージ 3

- 陽子先生、この度は、このような学びの機会を与えてくださってありがとうございました。同じ学びでも、受講する講師によって受け止め方や興味が異なる部分が出てくる分野かと思いますが、受講者の興味を一気に惹きつける陽子さんの話し方により、皆が自分自身と真剣に向き合って自己管理する癖をつけ幸福感を得易かったです。素晴らしいです。またこのような機会があれば是非参加させて頂きたいと思います。引き続き宜しくお願い申し上げます。
- 毎回おさらいもしていただき、頭の中が整理されて新たな知識を学びやすい環境でした。自分がEQを高めて人に接することで、本当に周りの幸せにも繋がると思っていますので、日々のマインドフルネス、ジャーナリング（苦手ですが…笑）続けていきたいと思っています。毎日のLINEは習慣化にとっても有難かったです。ありがとうございました！
- 陽子ちゃん、幸せとマインドフルネスと「怒りの感情」を取り巻く内容をかくも分かりやすくまとめてくださり、有難うございました。アンガーマネジメントの観点からも見渡してみても、とても腹落ちしました。感情を解きほぐし、オートパイロットではなく、自分で操縦できるような主体的な生き方へ踏み出せる大切な内容でした。講座内でのグループシェアでは、ご参加の皆様の様々な価値観の共有により、なにかお互い癒されるような感覚がありました。

受講料
55,000円
今回だけ！
公式LINE開始
記念
ご登録の場合
33,000円

お申込はこちら

