

Heartfulness

ハートフルネス ワークショップ

WORKSHOP

「ハートフルネスワークショップ」では、自分と他者との関係の中で、自己肯定感を高めることやなぜ生きるのか、自分自身や社会の変容などを考える「体験」をしていただきます。スティーヴン・マーフィ重松氏からの講義のほか、ありのままの自分と他者を認め合うことやマインドフルに生きることの大切さを、様々な方法やエクササイズを通じて学んでいきます。

スタンフォード大学の心理学授業
「ハートフルネス」

マインドフルネス、思いやり、
責任をもって生きること、
幸福と変容を高める方法を体験する。



スティーヴン・マーフィ重松 氏

心理学者。スタンフォード大学ハートフルネス・ラボ創設者。日本で生まれ、アメリカで育つ。「Health and Human Performance」(健康と能力開発プログラム)で、教育イノベーションプログラムを開発。マインドフルネスに創造的な表現、変容をもたらす学びを統合させたハートフルネスを導入し、伝統的な智慧とアメリカ最先端科学を取り入れながら、EI(感情的知性)、生きる力や人間力を高める革新的な授業を行っている。

2023 年

7 月 1 日 土

13:30~16:00

ワークショップ終了後、
スティーヴン・マーフィ重松先生や
参加者間での意見交換の時間を設ける
予定です。(希望者対象)

16:00~17:00

北海道大学フード&メディカルイノベーション
国際拠点 1F 多目的ホール

〒001-0021

北海道札幌市北区北 21 条西 11 丁目



アクセス

地下鉄

南北線「北 18 条駅」下車
→徒歩約 20 分

地図は左記 QR コードをご覧ください。