

# 第7回 国際マインドフルネス指導者協会 認定指導者養成講座スクーリング (2024年10月5日)

時間	講義内容	講義時間	担当	備考
10:00~12:00	Mindfulness for Life	120分	Aron 先生	<受講生の皆様へ> 講義中は、画面ONとします。
12:00~13:00	休憩	60分		
13:00~13:30	プラクティス (モンキーマインド解消法)	30分	指導者	
13:30~14:30	3人1組に分かれて実践トレーニング (1回目)	60分	指導者	<受講生> ※チョコレート類の持参 マインドフル・イーティング
	実践: 10分 感想: 5分 (実践者・体験者・観察者それぞれ感想) × 3回			
14:30~14:40	休憩	10分		
14:40~15:40	3人1組に分かれて実践トレーニング (2回目)	60分	指導者	<受講生> ※チョコレート類の持参 マインドフル・イーティング
	実践: 10分 感想: 5分 (実践者・体験者・観察者それぞれ感想) × 3回			
15:40~17:00	シェアリング (各グループから発表) 次回プログラム案内・課題説明・質疑応答	80分	井上先生	
計		420分		