

# 第9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12月7日)

時間	講義内容	講義時間	担当	備考
10:00~12:00	マインドフルネスと禅	120分	川野先生	<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		
13:00~14:00	研究方法	60分	井上先生	
14:00~15:00	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> プラクティスを選択してください (イーティング用に食べ物をご準備ください)
	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			
15:00~15:10	休憩	10分		
15:10~16:10	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> プラクティスを選択してください (イーティング用に食べ物をご準備ください)
	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			
16:10~17:00	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	50分	井上先生	
計		420分		