



教職員  
対象

# マインドフルネス研修

本学は、今年度より文部科学省の機能強化経費(教育研究活動)を受けて、5年後を目指した入試改革「未来人材育成選抜試験の開発」に取り組んでいます。その最大の特徴は、本学が求める具体的な人材像、伸ばすべき資質を「北大版コンピテンシー」として定義し、これに基づいて受験生が取り組んできた様々な活動を多面的に評価する「Total Grade Point(TGP)選抜」の開発にあります。

そのため、コンピテンシーとは何か、どのように育成するのかを体験・理解いただくために、5種類の研修を用意しました。

今回は、「マインドフルネス」に関する研修についてご案内させていただきます。マインドフルネスとは、「『今、ここ』で感じている感情や思考に意識を集中させること」です。トレーニングにより、個人の集中力が向上し、組織(チーム)としての協調性が醸成され、パフォーマンスの向上につながります。マインドフルネス研修は、科学的根拠に基づいており、現在、グローバル企業を中心に世界中で導入が進んでいます。受講時間は3時間で比較的手軽に受講することができますので、ぜひこの機会にマインドフルネスを体験いただき、北大版コンピテンシーに基づいた入試改革へのご理解と人材の育成にお役立ていただければ幸いです。ご参加をお待ちしています。

日時

3月17日(金) 13:00~16:00

場所

北海道大学 情報教育館4F 共用多目的教室2

主催

高等教育推進機構 高等教育研究部 入試改革グループ

3月10日(金)17:00までに高等教育研修センターのサイトより  
お申し込みください。

<https://ctl.high.hokudai.ac.jp/20170317ws/>

定員15名(先着順)

参加費:無料

※本研修は北海道大学所属の教職員のみ参加対象となりますのでご了承ください。

