

# ARIANE DE BONVOISIN

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- CEO and Founder of First30Days.com
- Author of The First 30 Days: Your Guide to Making Any Change Easier



アリアンは、作家、講演者、変化の専門家、そして起業家です。彼女は個人的なそして職業上の変化、幸福、健康とインスピレーション、そしてマインドフル暮らしと意識あるビジネスの話題について頻繁に書いて話します。彼女はスタンフォード大学で経営学修士号を取得しており、彼女の職歴には、ボストンコンサルティンググループ、ベルテルスマン、ソニー、タイムワナー、チャーリーローズでの勤務時間が含まれます。彼女は3冊の本を書いている出版された著者（ハーパーコリンズ）であり、数多くの報道機関で紹介されています。彼女は最近 [www.mindful365.com](http://www.mindful365.com) というアプリを立ち上げ、人々が私たちの忙しい生活の中で気を配っているのを助けます。

企業界での彼女自身の経歴と、過去20年間の学習と自己啓発への情熱により、彼女はこれら2つの世界を橋渡しし、成功した人々と行き渡るようにそれらを共有する理想的な人物です。彼女はまた1ダース以上の国と4大陸に住んで働いてきた、グローバルな魂ですので、文化と伝統のニュアンスを簡単に管理することができます。アリアンは親しみやすい会話形式で話し、自分の人生のどの分野でも重要な分野で、新しい概念をすぐに取り入れるための、個人的なストーリーや非常に実用的な提案を魅力的なものとして含みます。彼女は過去10年間、人々がどのようにして変化をうまくナビゲートするのかを研究し、健康と精神的な幸福のあらゆる側面について話し、書いたと彼女の最新のアプリ [Mindful365](http://Mindful365) も彼女の専門知識に加えしました。彼女はまたポッドキャスト [Change Nation](http://Change Nation) を主催しました。そこで彼女は彼らの人生の進路についてトップのリーダーたちにインタビューし、そして全体的な精神的、肉体的、そして精神的健康を改善するためのツールを探りました。

## Topics

- Business
- Change
- Coaching
- Entrepreneurship
- Leadership
- Management
- Motivation
- Motivational

### マスタークラスの概要

最も法外に成功した人々や企業の日々の習慣は何ですか？ ライフスキル、個人的な幸福の道具、健康とウェルネスの戦略、マインドフルネスと瞑想などのテクニックを通して人間の可能性を実現することへのコミットメント。これは精神的な解決策ではなく、実証済みの技術であり、ストレスを減らす、生産性を高める、より良い意思決定、より良い記憶力、そしてより高い幸福状態の利点に関する豊富な研究です。今日の仕事は、ストレス、長い時間、苦しみ、そして全体的な幸せの減少を意味するだけではありません。これらの一般的な要因により、企業は毎年数十億ドルの費用がかかります。個人的および精神的なツールが従業員の幸せと健康の質に与える影響が、ますます収益を上げていることを示す研究が増えています。これは贅沢ではなく、企業にとって緊急かつ重要なニーズです。

### 価値と期待される成果

- あなたの变化の筋肉を発見するためのアンケート。変化の度合い
- 変更を容易にする原則の変更
- ストレス管理と回復力のための健康原則
- 初級瞑想エクササイズ

- あなたのマインドフルネス商を発見するためのアンケート
- 家に持ち帰るための朝/夕方の練習を作成する
- 生活のあらゆる面を改善するための自己探求ツール
- 質問と回答の時間、すべての参加者が次のステップと取るべき行動について確実な意味で離れるようにする

### 何がカバーされていますか？

Arianeは彼女のワークショップを3つの部分に分けます。

変化：彼女は彼女の9つの変化の原則とどのように会社と人々が直面してそして効果的にすべてのタイプの変化を作るのを援助するかについて議論するでしょう。

健康：彼女は、最高経営者に対する健康の影響について話し合い、採用する手法について7つの研究実績のある提案をします。

マインドフルネス：彼女はスーパープラクティスのためのプラクティスや個人的な成功ツールがどのように見えるかの例を進める前に、理解しやすい言葉でマインドフルネスを説明します。