

—働き方・意識改革を通じた自己成長の機会—

狙い

収益向上のため安全性を確保しながら生産性を向上させる事が益々求められています。また、定年延長に伴う職場の高齢化が進む一方で、役職の若返り化も進みつつあります。これらのさまざまな職場の環境変化がベテランの現場従業員のストレスを高めています。今のご自身を見つめ直すことで、レジリエンス力を向上させ、新たに挑戦・成長する機会をつかみ、前向きな一歩を踏み出すための“気づき”を得ていただくことを本研修では目指します。『随処作主 立処皆真』(臨濟録)

対象者

仕事や働き方、自己成長に関心のある方。

募集人数:15名/回、最少催行人数:8名

開催期日(1泊2日合宿研修)

第5回 7/7(火)～8(水)

場所

大本山妙心寺(京都)・花園会館(寺隣接)



大本山妙心寺(臨濟宗)

【臨濟宗妙心寺派大本山妙心寺のHPより】

参加費

82,000円/名 (宿泊費・食費含む、消費税込)

特徴

1. 講師は実務経験者
鉄鋼業界で勤務経験のあるキャリアコンサルタントです。
2. 禅の教えに学ぶ
坐禅や写経、高僧による法話から、誰もが持つ内面や仕事に対する普遍的な問いと向き合います。
3. 気づきと成長
坐禅や他社の方とのグループ討議を通し、ご自身の新たな可能性と前向きな一歩を踏み出す“気づき”を獲得します。

カリキュラム(予定)

＜事前課題＞	＜1日目＞	＜2日目＞
①研修前アンケート	9:00 開講、オリエンテーション、 自己紹介、職場の概要	8:30 ・ライフラインチャート発表 ・第2回グループ討議 (自分の価値観、思考タイプ等)
②私の職場概要説明	10:00 坐禅1と法話	12:00 昼食
③ご自分自身の振り返り 及び情報交換資料作成	12:30 齋座(昼食)作法説明	13:00 ・第3回グループ討議 (仕事のヤリガイ向上)
④課題小冊子に関する アンケート	13:00 齋座(昼食)	・第4回グループ討議 (職場の悩み解決)
⑤ライフ・キャリアシートと ライフラインチャートの作成	14:00 写経と坐禅2	・行動計画書作成
	16:40 第1回グループ討議 (坐禅研修の学び等)	・2日間の学びと決意表明等
	18:30 夕食、懇親会	16:00 終了
	20:00 終了	

受講者様の役立ち度ご評価
4.5 (5点法)

受講者様の声

- ・自分との向き合い方、考え方、物事の捉え方、人生を、今を一生懸命に生きる方法を学びました。(30代)
- ・現状をありのままに受け入れることの大事さ。自分の身に起こったことをポジティブに捉え、失敗したことでもチャンスだと思えるように考え方を变えることが大切であることを学んだ。(50代)