



中堅社員・リーダーのための ストレス耐性強化セミナー

“禅 ZEN” の力で逆境や困難を乗り越える力を鍛える

日時

令和5年8月4日(金) 9:30~16:30 (6時間)

会場

永平寺町四季の森複合施設 絵天井広間 吉田郡永平寺町山9号1番地2

受講料

25,000円 (消費税込、昼食代含む)

定員

20名

対象者

中堅・リーダー社員

👍 こんな方にオススメ!

- ✓ ZEN 禅的思考を学びたい方
- ✓ 集中力を向上させたい方、ストレス・不安を軽減させたい方

講師のご紹介



株式会社シマーズ 代表取締役

しまづ きよひこ
島津 清彦 氏

1965年東京都生まれ。株式会社 ZENTech 取締役ファウンダー/曹洞宗僧侶。東日本大震災での被災を機に上場企業の社長というキャリアを捨て、2012年に独立。その後、多くの世界一流のリーダーが禅にたどり着くことを知り、自らも出家得度して仏門入り。経営者と禅僧という二つの顔を持ちながら、官公庁や数多くの企業へ禅を活かしたコンサルティングや研修、講演、坐禅指導などを行う。

ね
ら
い

VUCAといわれる先の見えない時代、リーダーには様々な迷いや負荷、特に精神的な負荷が大きくなってきています。

この研修は「坐禅体験」や「禅語からの学び」を通じて自らを内省し、「気づき力」や「自律力」を向上させるとともに、感情のコントロール方法や、メンタル強化のコツを修得する事を目的とします。

プログラム

オリエンテーション

(研修目的・スケジュール紹介)

禅についての基礎知識

- ・ 禅の歴史、禅と日本文化
- ・ 禅の効用、リーダーと禅
- ・ 坐禅所作について
- ・ 対話で理解を深める

昼食 (五観の偈)

※ 昼食は、当センターにてご用意します。

○ 当日は座禅用の「坐布」をお貸しします。

様々な禅を実践する/坐禅で体感を深める

禅の智慧から気づきを得る

ふりかえり (内省) と全体シェア

四季の森複合施設 絵天井広間



※都合により、内容の一部が変更になる場合がございます。

研
修
プ
ロ
グ
ラ
ム

お問い合わせ先

中小企業産業大学校
 (公益財団法人ふくい産業支援センター人材育成部)
 〒918-8135 福井県福井市下六条町 16-15
 TEL: 0776-41-3775
 E-mail: manabi@fisc.jp

FAX : 0776-41-3729

下記申込書に必要事項を記載の上、送信ください

<https://www.fisc.jp/fiib/>

ホームページからもお申込みできます

研修の詳細情報や、各種補助金制度、
 研修施設貸出しについてもご案内しています。

中産大



研修会場

永平寺町四季の森複合施設「E-RISE 四季の森」

吉田郡永平寺町山9号1番地2



お車でお越しの方
 福井方面または北陸道をご利用の場合は、中部縦貫自動車道の永平寺参道ICでお降りください。ICからはお車で5分ほどです。



研修受講について

- ◎ お申込み受付から3営業日以内に「受講受理および受講料振込」について、また、開講日の1週間前に「受講決定通知」を申込責任者宛てにE-mailでお知らせいたします。
- ◎ 定員を超える申込みがある場合、「キャンセル待ち」扱いとさせていただきます場合がございます。
- ◎ 受講のキャンセルは、開講日の1週間前までにご連絡ください。
- ◎ やむを得ない事情が生じた場合、日時、テーマ、内容などは事前告知なしに変更させていただく場合がございます。また、諸般の事情により、開催を中止させていただく場合もございますので、予めご了承ください。
- ◎ 研修中の録画・録音・写真撮影、携帯電話や個人パソコンの使用は、ご遠慮ください。
- ◎ ご記入いただいた個人情報につきましては、研修の運営に必要な事務連絡、研修サービス向上のための統計データ、中小企業産業大学校からの研修・施設貸出情報のご案内以外の目的では使用いたしません。

研修 No.9 中堅社員・リーダーのための ストレス耐性強化セミナー 申込書

必要事項をご記入の上、切り取らずにそのままFAX (0770-53-3567) してください

| | | | | | | |
|-------|--|----|--|---|---|--------------------|
| ふりがな | | 年 | | 男 | | |
| 受講者名 | E-mail | 年齢 | | 歳 | 女 | 所属・役職 |
| ふりがな | | 年 | | 男 | | |
| 受講者名 | E-mail | 年齢 | | 歳 | 女 | 所属・役職 |
| 企業名 | | | | | | TEL |
| 所在地 | 〒 | | | | | FAX |
| 業種 | 1. 製造業 2. 卸売業 3. 小売業 4. サービス業 5. 建設業 6. その他() | | | | | |
| 代表者 | 役職 | 氏名 | | | | |
| 申込責任者 | 所属・役職 | 氏名 | | | | E-mail ※必ず記載してください |

※ご記入いただきました連絡先に研修案内等をお送りすることがあります。