



管理者・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

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。

日時 令和6年7月19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 (住所・地図・連絡先は裏面参照)

受講料 27,500 円 (消費税込、昼食代含む)

対象者 経営者・管理者・リーダー

- 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

定員 20名

講師

しまづ きよひこ

島津 清彦 氏 株式会社シマーズ 代表取締役



1965年東京都生まれ。株式会社 ZENTech 取締役ファウンダー/在家得度。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。

プログラム

※都合により、内容の一部が変更になる場合がございます

■ 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用意します

■ 様々な禅を実践する / 坐禅で体感を深める

※ 座禅用の「坐布」を用意します

■ 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



受講者の声

- ・ 座禅3回、経行1回と、集中できる環境で本物の座禅体験ができた。
- ・ 1日で1時間も無の時間は初めての体験だった。心が洗濯された感じがする。講義も雑談も余談も全て楽しかった。
- ・ 社会人としての心のあり方や今という時間の大切さに気が付けた。今後の仕事、プライベートに活かしていきたい。

<p>お問い合わせ</p> <p>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</p>	<p>お申し込み</p> <p>https://www.fisc.jp/fiib/ 中産大</p> <p>HPからお申し込み 研修情報や各種補助金制度、施設貸出しについてご案内しています。</p> <p>FAX : 0776-41-3729 FAX でお申し込み 下記申込書を送信してください</p>
---	--

<p>会場</p> <p>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</p>   <p>中部縦貫自動車道の永平寺参道ICから車で約5分</p>	<p>受講について</p> <ol style="list-style-type: none"> お申し込み受付から 3 営業日以内に、「受講受理書・受講料振込票」を申込責任者様宛てに郵送いたします。 受講料は、開講日の 1 週間前までに指定の口座にご入金ください。 開講日の 1 週間前に、「受講決定通知」を申込責任者様宛てに E-mail でお送りいたします。 受講決定後にキャンセルされた場合は、受講料を返納できませんのでご注意ください。 定員を超える申込みがある場合は、「キャンセル待ち」とさせていただきます。 やむを得ない事情により、開催を中止・延期することがございます。これらの変更が生じた場合は、速やかに申込責任者様宛てに連絡いたします。また、運営上の理由等で、事前の告知なしにプログラム内容の一部を変更する場合がございます。 いただいた個人情報は、研修の運営に必要な事務連絡、サービス向上のための統計データ、当大学校からの研修・施設貸出情報の案内以外の目的では使用いたしません。
--	--

研修 No.8 管理者・リーダーのための ストレス耐性セミナー 申込書

必要事項をご記入の上、切り取らずにそのまま FAX (0776-41-3729) してください

ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		歳	男・女		
ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		歳	男・女		
ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		歳	男・女		
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

※ご記入いただいた連絡先に研修案内等をお送りすることがあります