

— 35歳以上現場中高年の働き方・意識改革 —

狙い

中国鉄鋼メーカーの台頭により、業界を取り巻く環境が厳しくなるなか、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。これらの状況が35歳以上の現場従業員のストレスを高めています。そこで、今のご自身を見つめ直すことで、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。

対象者

35歳以上の現場従業員の方。 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3回 12/2(月)～3(火)

場所

大本山妙心寺(京都)・花園会館(寺隣接)



大本山妙心寺(臨済宗)

【臨済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、鉄鋼業界で勤続経験のあるキャリアコンサルタントです。
2. 座禅や写経、法話により、自分の内面との向き合い方や、人にとって仕事とは何かを学びます。
3. 座禅等や他社の方とのグループ討議を通して、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”を獲得します。

カリキュラム(予定)

< 事前課題 >	< 1日目 >	< 2日目 >
①事前アンケート ・職場での自分の役割等について気になっている事等 ・人生100年時代に向けて準備しようと考えている事 ②私の職場概要説明 ③課題小冊子に関するアンケート ④ライフラインチャートの作成	9:00 開講、オリエンテーション、自己紹介、職場の概要 10:00 座禅1と法話 12:30 齋座(昼食)作法説明 13:00 齋座(昼食) 14:00 写経と座禅2 17:00 第1回グループ討議(座禅研修の学び等) 18:00 夕食、懇親会	8:30 ライフラインチャート発表、第2回グループ討議(職場での私の役割等) 12:00 昼食 13:00 ・第3回グループ討議(私の幸福感) ・行動計画書作成 ・2日間の学びと決意表明等 16:00頃 終了

受講者様の役立ち度ご評価

4.5 (5点法)

(2022年11月～2023年7月)

受講者様の声

- ・他社の同世代と交流できた。座禅を通じ自分と向き合うことが出来た。(40代)
- ・日ごろ日常生活では経験できない妙心寺の修行体験をさせていただいた。座禅、写経、食事等、全ての行動に意味があること、自分への成長に繋がることだと思う。(40代)