

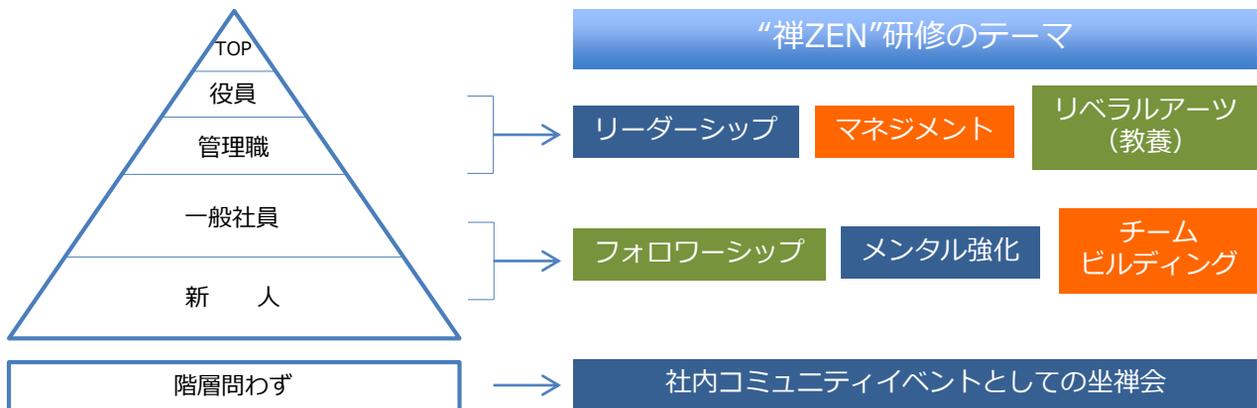


2016年より企業研修を本格開始！！ ～“禅ZEN”のチカラで組織の課題を解決～

坐禅の3つの効果



組織風土の課題解決、人事研修のことなら、シマーズにおまかせください！



“禅ZEN”研修 カリキュラム例 ～リーダー層・管理職対象～

■人事研修カリキュラム例（リーダー層・管理職対象）

時間	内容
13:00	1.オリエンテーション（研修目的・スケジュール・講師紹介）
13:30	2.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
14:00	3.坐禅体験①（10分） → 感想シェア（5分）
14:15	4.禅語ワークショップから気づきを得る（自分を知る） 「初心」 「随处作主」
15:00	5.坐禅体験②（20分） → 感想シェア（5分）
15:30	6.禅語ワークショップから気づきを得る（他者を知る） 「挨拶」 「隻手音声」
16:00	7.坐禅体験③（20分） → 感想シェア（5分）
16:30	8.禅語ワークショップから気づきを得る（ひとつになる・一体になる） 「自他一如」 「全機現」
17:00	9.各自振り返り（内省）とアクションプラン記入・宣言
17:30	終了

※企業様のご要望に応じた研修プランをお打ち合わせの上ご提案いたします。

※料金につきましては、上記プランと併せご提案させていただきます。

※会場につきましては、研修プランにあわせて弊社にて手配することも可能です。

“禅ZEN”研修 導入実績

金融庁 様（レアリゼ共催）



マインドフルネス×ZENリーダーシップ

クレディセゾン 様

資生堂労働組合 様



調心～心を調える～

富士ゼロックス東京 様

FUJITSUユニバーシティ 様



次世代リーダー研修

読売新聞東京本社 様

凸版印刷株式会社情コミ主任会 様



坐禅を組む会

三井化学労働組合 様



社内座禅会&禅語勉強会

企業は、人なり。



次世代経営層リーダー研修



禅ZEN健康セミナー



調心～禅から学ぶ心の調え方

〒140-0041 東京都中央区新富2-5-10 新富ビル5F

TEL:03-6222-8360 FAX:03-6222-8359 ✉ info@shimars.co.jp

株式会社シマーズ

<http://www.shimars.co.jp/>

Copyright2015 @ SHIMARS Inc. All Rights Reserved.