

# 「座禅・写経」と「交流分析」を通してマネジメント力を根本から高める 禅寺で学ぶリーダーのための自己革新講座

禅寺での体験研修を通して自分自身を見つめ直し、リーダーとしての力を身につける

**体験  
研修**

## 研修目的

- (1) 座禅や写経の体験を通じて、セルフコントロール力を高める
- (2) コミュニケーション力とマネジメント力の向上を目指す
- (3) 体験を通じて得た学びを今後のリーダーシップに活かす

**日時** 平成28年**10月22日(土)**  
9:00~16:00

**定員** 20名

**会場** 妙心寺塔頭 壽聖院  
(京都市右京区花園妙心寺町44)《現地集合・解散》

**講師** 妙心寺塔頭 壽聖院 住職

**松山 侑弘氏**

京都産業大学 名誉教授

**後藤 文彦氏**

京都産業大学 全学共通教育センター 非常勤講師

**中尾 憲司氏**

**受講料** 京都商工会議所会員 **16,200円**  
一般 **24,300円**  
※昼食(精進料理)代を含む 消費税込



階層別研修  
全階層

### 1. オリエンテーション

- (1) 目的・プログラム内容の共有
- (2) 研修の中で禅・写経体験をする意味
- (3) 参加者自己紹介

### 2. 座禅を通して自分と向き合いセルフコントロール力を高める

- (1) 座禅をする意味・目的
- (2) 座禅体験 (20分間×2セット)

### 3. 写経を通して自分と向き合いセルフコントロール力を高める

- (1) 写経をする意味・目的
- (2) 写経体験 (30分間)

### 4. 禅の作法に従って精進料理を食する

### 5. 交流分析(心理学の視点)を通してリーダーとしての自己理解を深める

【ワーク】

- (1) 交流分析検査(PCエゴグラム)の実施

- (2) 交流分析を通して自己理解を深める

### 6. できるリーダーになるために

【ワーク】

- (1) 座禅・写経・精進料理からの気づきについて
- (2) 交流分析から見てきた自分について
- (3) 禅と企業経営におけるリーダーシップについて
- (4) 明日から取り入れられること

### 7. より良いチームマネジメントをするために、今後の行動計画を立てる

【ワーク】

- (1) 今後半年間の行動計画を立てる
- (2) グループ発表、お互いにアドバイスを行う

### 8. 本日の振り返り

- (1) 感想の共有
- (2) 講師からのメッセージ

お申込み・お問合せ／京都商工会議所 会員部 人材開発センター (〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川上ル)

**1** FAXまたはwebサイトからお申込み下さい。  
▶ FAX: 075-222-2612 TEL: 075-212-6446  
e-mail: jinzai@kyo.or.jp  
▶ 京商ビジネススクール で **検索** (URL: http://www.kyo.or.jp/jinzai/)

**2** お申込み後、速やかに下記口座までお振込み下さい。  
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。  
▶ 京都銀行 本店営業部 (普) No.5017759  
口座名: 京都商工会議所 研修口

※開催日の1週間前に受講証をFAX致します。なお、申込人数が少ない場合には開催を取りやめる事があります。

※開催日の5営業日前を過ぎてからの受講取消については受講料の返金をいたしかねますので、ご了承ください。ただし、代理出席は可能です。その際はお早めにご連絡ください。

## H28年10月22日 057 『禅寺で学ぶリーダーのための自己革新講座』 申込書

会社名	事業内容	TEL	
所在地		FAX	
受講料	円 × 名分	振込日	月 日 (振込・振込予定)
請求書 (○印)	要・不要		
申込責任者	所属(役職)名	e-mail	
受講者名 (フリガナ)	所属部署名 (役職名)	e-mail	年齢

本申込書にご記入いただいた個人情報は、本講座の実施・運営のために利用するほか、京都商工会議所に関する各種情報提供の目的にのみ使用致します。

★人材開発センターではオーダーメイド研修の実施、講師派遣も行っております。お気軽にお問合せ下さい★