

農業体験を活用した、企業向けの新入社員研修プログラム

～ 田植え体験と、呼吸法やストレスマネジメント研修を組み合わせ「新人うつ」を予防 ～

コミュニケーション活性とリラクゼーション効果の双方を期待できる「農業体験」に着目し、ARMグループ(<http://www.armg.jp>)のライフバランスマネジメント研究所との共同で、新人うつの予防効果を高めた新人研修プログラムを開発しました。

実施期間は2010年5月25日～31日の間で、一泊二日から要望に応じます。最低人数は15名、費用は交通費別で1人当たり5万円(税別)から。企業単位での実施に加えて、複数のグループ企業での共同実施も可能です。

ご要望に応じてカスタマイズ可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

■ 行程表(一泊二日の例)

【一日目】 昼 頃 福島県会津若松市到着、会津藩校日新館にて昼食

14:00 体内対話～ZEN呼吸法研修 120分
心身の緊張をほどくリラクゼーションの呼吸と正しい姿勢の学習

16:15 ストレスマネジメント研修 120分
(or コミュニケーション研修等)
メンタルヘルスケアの未然予防、モチベーション向上

19:00 夕食、食育の講話 120分
御祭大使館蕎麦の坊より本物の手打ち蕎麦実演
佐伯是祐氏より「地産地消」「身体が喜ぶ食」などについて、
食育に関する講話

23:00 消灯、就寝

【二日目】 6:00 起床

6:30 体内対話～ZEN呼吸法 朝の呼吸 40分

7:30 朝食 地の果物、野菜中心のメニュー(体内の老廃物を出す)

8:30 喜多方市の水田へバス移動

9:30 2008日本一おいしい米コンテスト優秀賞受賞米、
特別栽培米「氏郷」の水田にて新田義則氏講話と田植え研修

12:00 昼食、氏郷で炊いたおむすびを田植えの終わった田んぼを見ながら畦にて

13:00 バスで日新館へ移動、帰路

本件に関するお問い合わせ先

体内対話 株式会社 info@zenkokyu.com

株式会社 アドバンテッジ リスク マネジメント 広報担当: 熊澤・菊田

TEL: 03-5794-3807 FAX: 03-5794-3909