

研修概要

■開催概要

日程：2023年11月16日（木）～11月17日（金）

研修・宿泊場所：宿坊 普賢院 <https://www.fugen-in.com/>
（和歌山県伊都郡高野町）

参加費：23,000円（税込） ※宿泊費込、食事付（1日目夜、2日目朝・昼）
※交通費は別途ご負担となります。

主催：和歌山県

企画運営：NTTビジネスソリューションズ株式会社

■研修内容

高野町の強みである「豊富な文化資源・自然の癒し・神秘的な雰囲気」の体験を通じ、新たな「癒し・学び」の機会を提供

- ・多様な人材との交流を通じ、新たな価値を創造
- ・高野山の強みを生かした体験により、集中力の向上・ストレス軽減を図る
- ・睡眠センサーを用いた睡眠分析により、研修前後の睡眠の質を見える化

■申込方法

申込様式に必要事項を記入の上、下記連絡先までご連絡ください。

- ・連絡先：busisui-bita@west.ntt.co.jp

NTTビジネスソリューションズ株式会社 和歌山ビジネス営業部 宛

- ・申込締切：2023年10月6日（金）

※申込は原則先着順ですが、申込状況に応じ人数を調整する場合がございます。

■その他

SNS等で研修に関する情報発信にご協力いただきますよう、お願いいたします。

参加者募集！

高野山ワーケーション研修
豊富な文化資源・自然の癒し・神秘的な雰囲気を体験



カリキュラム

日付	時間	カリキュラム	詳細
11月16日 (木)	午後 (12:30~)	オリエンテーション	
		高野山ガイドツアー	現地ガイドの解説による高野山の魅力発見・再認識
		高野山関係者の講話	高野山の現状、地域運営における課題に関する講話
		企業間交流研修①	参加者同士の相互理解を深め、創造的なチーム構築を学ぶ研修
		自由時間（交流時間、ワーケーション等）①	
11月17日 (金)	午前 (06:30~)	朝の勤行	落ち着いた心でよい一日をスタートさせる、高野山ならではの勤行体験
		マインドフルネス研修	マインドフルネスに関する知識や瞑想法を学ぶ研修
		写経体験	集中力を高め、心を落ち着ける写経体験
	午後 (16:30頃解散)	自由時間（交流時間、ワーケーション等）②	
		企業間交流研修②	実践研修（アイデア創出に向けたグループワーク、発表）

※自由時間では各自リモートワーク等の作業が可能です。
 ※カリキュラム内容は変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

マインドフルネスとは？



<イメージ>

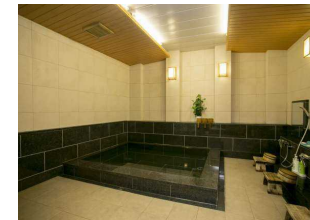
マインドフルネスとは、現在起こっている経験に注意を向ける心理的な過程のことです。

私たちは過去や未来のことを考えて「心ここにあらず」の状態が多くなりがちです。

過去の失敗や未来の不安に気をとられ、無意識の内に自分でストレスを増幅させていませんか？

本研修では、瞑想やその他の訓練を通じてマインドフルネスについて学びます。「心ここにあらず」の状態に気づき、心を“今ここ”に向けてみましょう。

宿坊（普賢院）の様子



※上段：普賢院本堂、研修部屋、広間 ※下段：宿泊部屋、大浴場、精進料理（いずれも一例）