



ウェルビーイング研修プログラム



近江商人屋敷

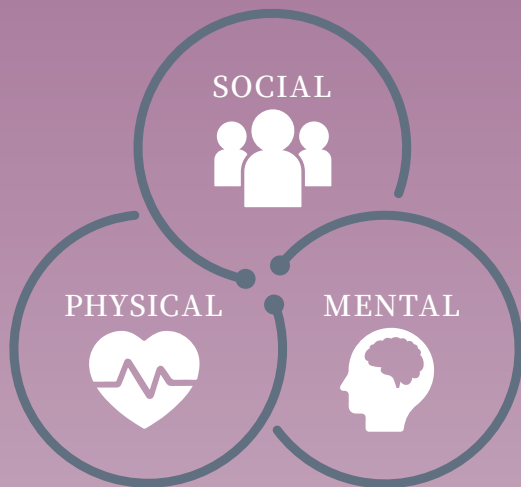
今と昔をつなぐ、健康経営の哲学に触れる



# お金を稼ぐのは、大事だけど... 「自分らしく」働けることも大事

当プログラムは、株式会社イヴケアが監修する、企業トップと人事・労務責任者が対象の先行エグゼクティブ研修です。近江商人精神の「三方よし」の一つ「売り手よし」に「自分らしく働く」をなぞらせ、そのマインド醸成を雇い手（経営者）・働き手（社員）の2つの視点から学ぶ、企業の持続可能な Well-being 戦略のワークショップです。今回は、近江商人発祥の地、五個荘にある160余年の歴史的建造物が学び舎。近江文化の息づかいを感じさせる町並みと旧商家の非日常空間で、新しい情報・新しい発想・新しい出会いを求めてのご参加をお待ちしています。

ウェルビーイングの視点を活用



## 会場について

### NIPPONIA 五個荘 外村宇兵衛邸

「外村宇兵衛邸」(とのむらうべえてい)は江戸時代末期の建築で、築160年が経過する貴重な建物であり、五個荘地区の国重要伝統的建造物群保存地区の構成施設です。



## TRAINING 1 | ごきげんな経営を目指す

### 健康経営をヒントに社員の

### 「自分らしさ」と経営理念が共存する 会社経営を考え方を身に付ける

この文章はダミーです。文字の大きさ、量、字間、字間、行間等を確認するために入れています。  
この文章はダミーです。文字の大きさ、行間等を確認するために入れています。

### 講師



### 辻 秀一

スポーツドクター  
日本産業医師会認定産業医

応用スポーツ心理学を専門に揺らがず囚われずの心の状態“フロー”理論でオリンピック、プロアスリートやアーティスト、音楽家などにメンタルトレーニング。主な著書：『スラムダンク勝利学』

### プログラム

- 13:00~13:15 五個荘のストーリー講和（導入）
- 13:15~13:30 五個荘内覧・庭園散歩
- 13:30~14:30 ごきげんな経営を目指す  
第一部 | 知識のインプット
  - ① Well-beingの先にある Well-doing
  - ② 認知（脳）と心身の関係性を理解する第二部 | 社内に還元できるワークを体験する
  - ③ 自分のごきげんの価値を考える
  - ④ 感情・感覚を言葉にする
  - ⑤ 認知のクセを見つける
- 14:30~15:30 地域のごきげん経営者と交流する  
～お茶菓子を食べながら～  
参加者自己紹介  
地域経営者の自社紹介+ごきげん経営紹介  
自由対話
- 15:30~16:00 ごきげん経営に向けた次のステップについて

## TRAINING 2 | 自分と向き合うアロマクラフト

### フレグランス（精油）を活用した

### ユニークな体験の中でチームにおける 「自分らしさ」「他人らしさ」に目を向ける

この文章はダミーです。文字の大きさ、量、字間、字間、行間等を確認するために入れています。  
この文章はダミーです。文字の大きさ、行間等を確認するために入れています。この文章はダミーです。この文章はダミーです。文字の大きさ、量、等を確認するために入れています。

### プログラム

- 13:00~13:15 五個荘のストーリー講和（導入）
- 13:15~14:00 五個荘内覧・庭園散歩
- 13:30~14:30 チームビルディングに関するインプット
- 14:30~15:00 香りに関する基礎レクチャー
- 15:00~15:30 自分と向き合うアロマクラフト体験
- 15:30~16:30 チームフレグランスの方向性について  
自由対話の時間
- 16:30~16:45 チームフレグランスの作成指針表を作成
- 16:45~17:45 チームフレグランスの作成
- 17:45~18:00 まとめ





「カラダとココロの健康」と  
「人や社会との健全なつながり」は  
Well-being の原動力  
その持続的な探求こそ、イヴケアの使命であり  
社会的存在意義と考えます

## SERVICES

### Well-beingサポート

個人や集団の心と身体の両面から適切なアセスメントを行い、ケアを提案する中で Well-being に満ちた経営、生活のお手伝いをします。ストレスとの向き合い方を評価する、イヴケア独自の技術「ストレスバイタリティチェック」をはじめ、様々なケアサポートによる介入をいたします。



### 研究開発サポート

Well-being の実現に向けたヘルスケア分野、心理学分野、教育学分野等の領域での研究開発のサポートサービスを行っております。当社が保有する学際的な領域での最新知見やノウハウをご提供しながら、商品・サービス開発、ソリューションの探索・提案も実施いたします。



株式会社イヴケア

〒520-0862 滋賀県大津市平津 2-5-1

TEL.050-5438-7547(代) <https://evcare.co.jp>

お申込みは  
こちらから

