

軽井沢チームビルディング・研修プログラム（2020年）

コース名	内容	催行日 / 時間	料金 / 人数	発着場所
氷上のチームビルディング！カーリングレッスン付き研修プログラム	国内最大級のカーリングホールでカーリングを体験しながらチームビルディング。カーリングを体験しながら個人の成長とチームの成長を感じながら感情レベルでチームビルディングを理解し、必要な要素を言語化することにより再現性を高めます。初心者でも、老若男女年齢を問わず体験できます。	通年 2時間～3時間	7,500円～ 4名～	軽井沢アイスパーク
浅間山麓アウトドア体験研修プログラム	浅間山麓のフィールドを使ったアウトドアの体験型研修プログラム。季節や参加人数に応じてトレッキングやデイキャンプ、アウトドアクッキングをしながら与えられた課題に沿ってチームビルドを体験します。	4月～11月 3時間～	150,000円～ 6名～	北軽井沢又は高峰高原エリア
軽井沢で農業・ワイナリー体験！体験型研修プログラム	軽井沢の農園での農作業や近郊ワイナリーでの植樹体験や収穫体験などを通して創造性、チームワーク、報連相の重要性、主体的行動などを学びます。参加対象（新入社員、内定者、管理職など）に応じて座学の研修プログラムとセットでアレンジいたします。	4月～11月 半日～	200,000円～ 6名～	軽井沢町内又は近郊
話題のマインドフルネスを体験！エモーショナルインテリジェンスワークショップ	マインドフルネスとはGoogleやアップル、P&Gなど世界の成功企業が導入している「今この瞬間の自分自身の身体や気持ちの状態に気づける、心のあり方」のこと。ワークショップを通じて、個人・チームのOSのバージョンUP、パフォーマンスUP、ストレスケア・注意力UPを創り出します。開催場所は宿泊先のスペース又は風越公園内のスタジオとなります。	通年 2時間～	8,000円～ 4名～	軽井沢町内
話題のマインドフルネスを体験！Easyヨガ ワークショップ	数種類の運動強度の軽いeasyヨガポーズで体を調えます。その後、マインドフルネス メディテーションで心と脳を調べ、一日の始まり 自身最適化の状態を創り出します。開催場所は宿泊先のスペース又は風越公園内のスタジオとなります。	通年 2時間～	8,000円～ 4名～	軽井沢町内
酒蔵で蔵人体験！酒仕込み研修プログラム	和食の真髄とも言える「麹菌」を使って酒を仕込んだ先人の叡智と技の結集である日本酒の仕込みを体験。参加者同士が阿吽の呼吸で協働する酒造りを通して参加者同士の絆が深まります。実際に仕込んだ日本酒は約50日後に郵送します。日本酒ペアリング弁当付き。	通年 4時間～	15,000円～ 4名～	佐久市（軽井沢から約1時間）
老舗味噌蔵で体験する味噌仕込みチームビルディング	江戸時代創業の味噌屋での味噌仕込み体験。1つの樽（4名まで）をチームで仕込みます。仕込みの際に、丸大豆を砕く程度、麴や塩の量等をチームメンバーで話しながら仕込んでいきます。仕込んだ味噌は3カ月から半年でお召し上がりいただけます。各チームで仕込んだ味噌の味わいの違いもお楽しみください。	通年 3時間～	4,500円～ 4名～	小諸市（軽井沢から約40分）
チームで料理作り！クッキングチームビルディング	信州ならではの食材と食文化でチームで料理作りに挑戦。いつもとは違う役割分担で、関係性も深まります。出来上がった料理をチームで味わいながら振り返ります。	通年 3時間～	5,500円～ 4名～	軽井沢町内
浅間山麓の雪山ハイキング！スノーシューチームビルディング	チームで浅間山麓の雪山をスノーシューでハイキングしながら山頂を目指します。下山時には雪洞づくり、新雪ラッセル体験、信頼のダイブ体験などのアクティビティを通してチームビルディングを体験します。山頂からは信州の山々の大パノラマも！	12月～3月 4時間	7,500円～ 4名～	高峰高原（軽井沢から約1時間）

* その他、リーダーシップ研修、ストレスマネジメント、新入社員・内定者向け研修、マネジメント研修など、宿泊施設の会議室などを使った座学の研修、講師の派遣も可能です。

* 研修・合宿の目的、参加人数、予算などに応じて滞在中のプログラムをアレンジいたしますのでお気軽にご相談ください。