

セルフマネジメント研修

— 他者理解は自己理解の深みで変わる —

ねらい

自己理解を深めることで、他者とのコミュニケーションをより健全なものにし、業務効率の改善や個人・組織のパフォーマンス向上を目指す。



反省と内省の違いを明確にし、“心の取扱説明書”を手に入れることで、人が抱える課題の多くが、「無自覚の反射反応」や「思い込み」から生まれていることに気づく、「ZerO理論」を体得する。

講師が提唱する「ZerO理論」は出来事そのものではなく、自分の内側にあるクセに気づき、その扱い方を身につけることで、自己受容・行動変容・関係性改善を同時に進められる実践メソッドとして、高く評価されている。

管理職のリーダーシップ強化、若手の主体性向上、チームの心理的安全性づくりまで幅広いテーマに対応し、年間280件以上の依頼が寄せられる、今もっとも注目される“メンタルバランス×コミュニケーション”の研修である。



講師

株式会社イヴレス 取締役兼CHO
メンタルバランストレーナー

みどう たけのり

御堂 剛功 氏

会場

\\新会場!\\

出雲会場

定員30名

日時 7月24日(金) 9:45~16:15

場所 パルメイト出雲

プログラム

午前

- 【イントロダクション～意識の持ち方が成果を決める～】
- ・カラーバス効果
- ・目的と目標の違い
- 【他者理解は自己理解の深みで変わる～セルフコーチング①～】
- ・自己肯定感～思い込みの世界からの脱却～
- ・自己理解～ありのままとは～
- ・「反省」と「内省」の違い
- ・克服行動と逃避行動
- ・インサイドアウト思考～本質的な他責から自責へ～

午後

- 【他者理解は自己理解の深みで変わる～セルフコーチング②～】
- ※『ZerO理論』思考のトリックを見破る4つの鍵（基礎）
- ・相対・表裏一体のトリック
- ・関係性のトリック～相手の数だけ自分が在る～
- ・目で見て世界と心の世界が同時に2つ存在している
- ・外側に感じたものは内側（心）の反映
- 【「伝える力」と「受け取る力」～共通認識の作り方～】
- ・「思い込み」と「目的共有の欠如」から生まれるコミュニケーションギャップ
- ・前提条件の確認および共通認識の重要性
- ・「伝えた」と「伝わった」の違い

対象

■全ての所属 ■係長級～課長補佐級(若手リーダー)

こんな方におすすめ!

- ◎ 自分自身の感情や行動を主体的にマネジメントしたい
- ◎ 部下との意思疎通をうまく図り、信頼関係を強めたい
- ◎ 『奇跡を量産する！ZerOの男』から直接学びたい

研修担当より

*他県で人気沸騰中の講師による並々ならぬ熱量が感じられる研修です。終了後は目の輝きが蘇ってきます。自身が気づいていない自分の内面に気づいて、もう一つの自分を見つけてみませんか。きっと、部下との接し方が変わってきます。

*研修終了後に名刺交換したいと行列のできる講師です。