

EQを活用したヒューマンスキル研修

★ 分割・部分実施など、カスタマイズが可能です。

- 1) 対象者：新入社員～一般職、中間管理職、管理職、管理部門ほか
 2) 時間：8時間×1日コースまたは2日間コースがあります。

時間	項目	ねらい
9:00	I. 【EQ概論】 1. 感情が行動に多大な影響を与えている 2. 行動特性 (EQ) とは 3. 行動の3原則	私たちの行動は、感情に大きく影響されています。EQ理論を理解することで、シンプルに行動する為に欠かせない3つの原則を理解頂きます。
12:00	II. 【自己認識と自己理解】 1. EQ診断結果：3つの知性～24素養 2. 自分のEQを知る：24素養の解説 3. EQプロファイリング体験	EQ診断結果を見ながら、「3つの知性」「8つの能力」「24素養」を把握しながら、自分のEQ結果を理解頂きます。EQプロファイラーからのプロファイリングもあります。
昼 食		
13:00	III. 【メンタルタフネス】 1. 脳の働きと心の働き 2. 基本的欲求 (所属・力・自由・楽しみ) 3. セルフ・コントロール (WDEP手法)	EQ診断結果から、自分の現在のメンタル状況を把握し、その対処法を心理学から理解します。また、ストレスの対処法も学ぶことで、自らのコントロール法を学びます。
14:30	IV. 【発信力と受信力】 1. 効果的なコミュニケーション 2. ノンバーバル・スキル 3. 体感ゲーム	EQ診断結果から、コミュニケーションの発信力と受信力を認識します。また、効果的なコミュニケーション方法を体感ゲームやペアワークを通して理解頂きます。
16:00	V. 【人間力 (EQ) を高める】 1. EQの強みを伸ばす 2. EQの改善点を見出す 3. より良い人間関係の秘訣	EQ力とは、自身の人間力を高めることです。EQ診断から、自身の強みを理解すると共に、今後の課題も把握します、また、周囲とのより良い人間関係を築く秘訣を学びます。
17:30	VI. 【まとめ】 1. シート記入・まとめ 2. 得たこと、学んだこと	学んだことを記入しながらまとめ、自身の言葉で発表します。
18:00	3. 発表	

2日間コースは、1日目で学んだ知識を体感することで、より実践的、具体的に理解頂きます。

9:00	VII～X. 【マネジメントスキル強化】 1. Win & Winのマネジメント 2. サーバント・リーダーシップ 3. 実践的ロールプレー	2日間コースは、さらにマネジメントスキルを強化します。1日目で学んだことを実践的なロールプレーやグループワークを通して実際に体を動かす事で理解を深めます。
18:00	4. チームワーク：体感ゲーム	