

セルフ・マネジメント研修

★ 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、3年目社員、10年目社員、中間管理職、管理職、管理部門ほか
 2) 時間：8時間×2日間コース（1日コースもあります。ご相談ください。）

時間	項目	ねらい
9:00	I. 【成功とは目標です】 1. 成功の定義と行動の3原則 2. 成功とは目標です 3. 成功の7つの要素	成功（幸福）の定義を理解し、「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる。」ことを認識します。また、成功に必要な7つの要素を理解します。
10:30 12:00	II. 【自己認識と自己理解】 1. 自分のEQを知る（EQ診断結果） 2. EQプロファイリング 3. EQの解説	現在の自分を知ることが大切です。そのために、EQ診断を受検頂き、現在の自身の「行動特性」を把握することが、自分の未来を築く第一歩となります。
13:00	III. 【セルフ・コントロール】 1. 脳の働きと基本的欲求 2. WDEP手法（セルフ・マネジメント法） 3. 基本ロールプレー	脳の働きを理解することで、自分の基本的欲求を理解します。また、コントロールできることとできないことに分けること。WDEP手法をロールプレーから学びます。
13:00 18:00	IV. 【効果的なコミュニケーション】 1. 効果的なコミュニケーション 2. コミュニケーションゲーム1 3. コミュニケーションゲーム2	コミュニケーションは、講義で学ぶのではなく、体感することで理解頂きます。ペアワーク、3人組、グループワークを通して、コミュニケーションの難しさを認識します。
9:00	V. 【タイムマネジメントの心理学】 1. セールスマンの時間管理 2. 優先順位の設定法（80：20の法則） 3. タイム・マネジメントのチェックシート	時間管理術と、仕事の優先順位の設定法を学びます。80：20（パレト）の法則や、「重要と緊急」について理解します。また、生産性を高める秘訣を学びます。
10:30 12:00	VI. 【サーバント・リーダーシップ】 1. 従来のリーダーシップとの違い 2. サーバント・リーダーシップとは 3. リーダーの条件ほか	真のリーダーシップとは何か、米国で30年以上も浸透している「サーバント・リーダーシップ」理論を理解しながら、リーダーの条件を学びます。
13:00	VII. 【Win&Winのマネジメント】 1. Win&Winのマネジメントとは 2. 7ステップ（マネジメント・サイクル） 3. 演習：実例のロールプレー	人は自ら、自分の欲求を満たそうと行動します。また、誰が勝って、負けるかではありません。効果的なマネジメント手法をロールプレーを通して学びます。
13:00 18:00	VIII. 【チームワーク】 1. 体感ゲーム 2. グループディスカッション 3. 上手くいったこと、いかなかったこと	体感ゲームを通して、チームワーク、コミュニケーション、Win&Winマネジメントを総合的に体感します。