

研修・講演・セミナー企画書

【テーマ】

他人の評価に振り回されない技術～無双のメンタル研修

【参加対象】

- 全社員

【参加者が得られるメリット】

- 他人の評価を気にすることと、振り回されることの違いを理解する
- 他人の評価を自分で逆評価する方法を身につける
- 主張すべきときに冷静に主張できるアサーティブネスを学ぶ
- メンタルダウンや離職を防止するマインドセットを学ぶ
- 建設的な評価と非建設的な悪意ある評価を区別する方法を学ぶ

【概要・コンセプト】

会社員は、上司や同僚、顧客など常に周りの評価に晒されています。大事なのは他人の評価は常にコントロールできないけれど、他人の評価をそれが真っ当なものかどうか自分で逆評価することは常に可能だということです。

会社員として、周りに喜んでもらえる仕事をすることは当然のこと。けれども他人の評価を気にかけて最善を尽くすことと、他人の評価に振り回されてしまうことは別物です。後者の状態では、社員のパフォーマンスは落ち、メンタルダウンや鬱、離職に繋がってしまいます。

この研修では、他人の評価の正しい扱い方を学び、他人の評価に一喜一憂することなく、自分の成長のためだけに他人の評価を使うマインドセットや言うべきことを冷静に言うアサーティブネスなどの「他人の評価に振り回されない技術」を習得します。

【内容】

(1) 他人の評価は扱い方次第

- 他人の評価は扱い方次第で成長発展にも繋がれば、メンタルダウンにも繋がる
- 他人の評価をそれが真っ当なものかどうか自分で逆評価する

- 誰もが陥りがちな他人の評価の間違った扱い方3つ
- 他人の評価を鵜呑みにしてしまう危険な5つのパターン

(2) 他人の評価を自分で逆評価する3つのステップ

- 自己評価（自分の心はどこにあったのか）
- 他者評価（評価者の心はどこにあったのか）
- アクションプラン（自分はどうすればいいのか）
- 事例（社内（パワハラ）編、対顧客（カスハラ）編）

(3) 他人の評価を正しく扱うためのマインドセット

- 「他人の評価」に関するよくある誤解
- 自己的人権
- 人を見抜く力

(4) 他人の評価を自分の成長のためだけに使う技術

- 線引きする技術～カスハラ、パワハラ
- 主張すべきときは主張するアサーティブネス
- 不当なネガティブ評価を止める技術
- ニュートラルな評価をポジティブに受け止める技術

【所要時間】

ご要望に応じて半日（2～4時間）、または1日

【カスタマイズ】

ご要望に応じて内容のカスタマイズ可能です。

（例）通常、個人ワークやグループワークを含みますが、個人ワークだけにしてほしい、グループワークを多くしてほしい等のご希望にご対応いたします。

【フォーマット】

基本はオンライン（Zoom）ですが、現地実施（追加で交通費、宿泊費を申し受けま
す）も可能です。

【基本料金】

半日：35万円 1日：50万円