

# 研修・講演・セミナー企画書

## 【テーマ】

折れないメンタルでパフォーマンスアップ～鋼の自己肯定感研修

## 【参加対象】

- 全員（全階層）

## 【参加者が得られるメリット】

- 潜在能力を最大限に発揮できる
- やる気が向上する
- 自信を持ってプレゼンや発言できるようになる
- 創造性が高まる
- メンタルが安定する、人間関係が円滑になる
- チームワークが強化される

## 【概要・コンセプト】

社員の自己肯定感は、一個人の問題と思われがちですが、実は、会社全体に影響を与えます。高い自己肯定感も、低い自己肯定感も周りに伝染していきます。

どんな状況でも自分を肯定できる「鋼の自己肯定感」を身につけることで、社員のやる気は向上し、能力を最大限に発揮することができるようになります。自信を持ってプレゼンや発言ができるようになり、新しい商品やサービスの開発などに役立つ創造性も高まります。メンタルが安定するので鬱や離職防止にも繋がります。

社員一人一人の自己肯定感を引き上げることで、社内の人間関係も円滑になり、チームワークが強化され、会社全体の生産性がアップします。

本研修では、拙著『鋼の自己肯定感』をベースにしたオリジナルの「一度高めたら二度と下がらない自己肯定感」をつくる方法をお伝えします。これまで大小様々な企業や団体様、合計 15 万人以上にご提供させていただいた人気の高い研修です。

## 【内容】

### （1）自己肯定感とは

- 自己肯定感とは
- 自己効力感や自己中など類似概念との違い
- 自己肯定感が職場に及ぼす影響
- 誰でも自己肯定感を高めることができる理由

## (2) 自己肯定感を高める言葉のワーク

- アファメーションとは
- 選択的注意の習性を利用する
- 仕事で役立つ即効性のあるアファメーション
- 自己肯定感を高めるアファメーション

## (3) 自己肯定感を高める思考のワーク

- メタ認知でポジティブな声とネガティブな声を聞き分ける
- 課題の分離～他人の課題で悩まない

## (4) 自己肯定感を高める行動のワーク

- 即効性の高いアクティビティー
- 行動ができない、または続かない理由
- 行動できるようにするための仕組み
- 目標達成のための秘訣

### 【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

