

研修・講演・セミナー企画書

【テーマ】

自分も周りも会社も成長する～リーダーの鋼の自己肯定感研修

【参加対象】

- チームリーダー
- 管理職
- 経営者

【参加者が得られるメリット】

- リーダーの自己肯定感が職場で与える様々な影響を理解できる
- リーダー自身の自己肯定感の高め方が分かる
- 周りの自己肯定感の高め方が分かる
- 自他共に成長できるチームの作り方が分かる

【概要・コンセプト】

リーダー自身の自己肯定感はハラスメント、部下のやる気、離職、心理的安全性、モチベーション、判断力など、職場に様々な影響を与えます。

この研修では、リーダー自身の自己肯定感が職場にどのような影響を与えるか、リーダー自身の自己肯定感を高めるにはどうすればよいか、そして周りの自己肯定感を高めるにはどうすればよいかについて学びます。

全階層向けに自己肯定感の高め方をお伝えする「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」と併せてご受講いただくことも可能です。

【内容】

(1) リーダーの自己肯定感が職場に与える様々な影響を理解する

- 自己肯定感とは
- リーダーの自己肯定感と判断力の関係
- リーダーの自己肯定感とパワハラ、やる気の低下、離職率
- アンコンシャスバイアスと自己肯定感の関係
- リーダーの自己肯定感と心理的安全性、レジリエンス、アサーティブネス

(2) リーダーが自身の自己肯定感を高めるために特に気をつけること

- まずは自分の自己肯定感を高める
- リーダーの自己肯定感を高める言葉のワーク
 - 完璧であることを手放す
 - 部下を育てることが自分の仕事
- リーダーの思考のワーク
 - 自分の強みにフォーカスする
 - 自分の弱みをゆるす
 - 自分のバイアスに気づく

(3) 周りの自己肯定感を高めるためにリーダーがすべきこと、すべきでないこと

- 自己肯定感は伝染する
- 自己肯定感から他者肯定感へ
- 他者肯定感を高める言葉のワーク
- 他者肯定感を高める思考のワーク
 - ピグマリオン効果を利用するワーク
 - 推論のハシゴを丁寧に登るワーク
- 部下の自己肯定感を高める行動のワーク
 - 「良かれと思って」に注意する
 - 存在レベルで部下を認める

(4) 互いの自己肯定感を高め合うチーム作り

- 長所の共有 & 発見ワーク
- 感謝のワーク
- ゴールや価値観を共有するワーク
- 意見と人格を切り離す練習

【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