

二日間のスケジュール概要

* 改めて知る ⇒ 見つめる ⇒ 活用する ⇒ 整える

…という4つの大きな枠組みで 様々な角度から自分と他者、仕事・プライベートなど見ていきます。

一緒に学ぶメンバーや講師は、時には部下、時には上司、そして利用者さまの役目をお互いが果たします。 たくさんの学びが生まれる事を祈ります。

*注…キャリア、TA心理学やスポーツ心理学、発達心理学などが含まれているため、専門用語が多く含まれています。日本語に訳するにはうまく表現ができないものも多いので、そのまま適用させて載っていますのでご了承ください。

□ 改めて知る



- *メンタルヘルス
- *メンタルタフネスと、メンタルマネジメント
- *リーダーの人生スタンスがチームへ影響する
- *キャリア開発からみる組織と個人の関係
- *組織で求められる3つの能力
- *コミュニケーションの真髄とは



□ 見つめる

- *スポーツ心理学に学ぶメンタル・タフネス
～エネルギー源とモチベーションの関係～
- *セルフエティーム(自己肯定感)とモチベーションの関係
- *発達サイクルと各レベルでの課題～利用者さん、そして自分、そして部下～
- *ライフダイアグラム
- *チャレンジできないブレーキの要因とは



□ 活用する

- *ライフワークバランス
- *行動心理とチームで乗り越える壁
- *部下の4つのWhatとHow ～部下の悩みレベル～
- *どう聴くか
- *元気力を与える質問術
- *私たちの目指すリーダーとは

□ 整える



- *メンタルタフネスの9つのエネルギーを活かそう
- *ドライバー 究極のしきたりを緩める
- *心の栄養 ストローク
- *自分を整える エクササイズ

*その他…各ポイントで心と身体を整えるエクササイズが入ります。

*休憩は進行状況に応じて、講師判断で取ります。

*スケジュールは受講者の状況に応じて変更する場合があります。

*携帯電話は電源を切るか、マナーモードに切り替え、使用は休憩時間をお願いします。