

株式会社ポジティブティ 研修プログラム

- p.2...リーダーシップ研修プログラム(1day)
- p.3...レジリエンス研修プログラム(1day)
- p.4...組織開発研修プログラム(2days)
- p.5...戦略策定研修プログラム(2days)
- p.6...キャリア開発研修プログラム(4時間)
- p.7...ポジティブ心理学入門セミナー (3時間)



リーダーシップ研修プログラム(1day)

時間	内容	時間	内容
10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■アイスブレイク ■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール ■リーダーとリーダーシップについて ・リーダーシップとは？ ・マネジメントとリーダーシップの違い ・リーダーシップ論の変遷と求められるリーダー像の変化 	13:00	<ul style="list-style-type: none"> ■オーセンティックリーダーがもつ自己認識 ・自己認識とは？ ・人格の強み(キャラクターストレングス) ワーク:強みの発見
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ■オーセンティックリーダーシップ ・オーセンティック(本物の)リーダーシップとは？ ・なぜオーセンティックリーダーシップが求められるか？ ・オーセンティックリーダーシップの特徴 自己認識、高い道德観、 バランスの良い情報処理、関係の透明性 ワーク:オーセンティックリーダーシップ診断 	13:45	<ul style="list-style-type: none"> ■オーセンティックリーダーがもつ高い道德観 ・高い内部の道德観・価値観とは？ ・なぜ道德観・価値観が大事か？ ワーク:価値観ファイディング
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ■リーダーの旅路(リーダーズ・ジャーニー) ・過去のリーダーシップ経験の振り返り ・理想とするリーダーと反面教師的なリーダー ワーク:自分のリーダーズ・ジャーニーの探求 	14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■オーセンティックリーダーがもつバランスの良い情報処理 ・バランスの良い情報処理とは？ ・バランスの良い情報処理をするための 積極的傾聴(アクティブリスニング)とは？
12:00	昼食休憩	15:00	(休憩)
		15:10	<ul style="list-style-type: none"> ■生産性の高いポジティブな組織の作り方 ・ポジティブ組織論とその特徴 ・ポジティブなチーム作りの方法とメンバーのモチベーションの高め方 ワーク:ヒーローインタビュー(スタッフ・メンバーのモチベーションの高め方)
		16:20	<ul style="list-style-type: none"> ■オーセンティックリーダーシップ開発プラン ・リーダーシップの目的 ・他のリーダーをエンパワーする。
		16:50	まとめ

レジリエンス研修プログラム(1day)

時間	内容	時間	内容
10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■アイスブレイク ■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール ■レジリエンス(逆境力)について <ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンス(逆境力)とは何か? ・レジリエンスの強い人と弱い人、成功する人 としない人の特徴 ・レジリエンスは成功する人にとって備えるべき 必須の力 ・レジリエンスを構成する3つの要素 (感情調節能力、状況把握力、回復成長力) 	14:00	<ul style="list-style-type: none"> ・認知を冷静に処理するモデルーABCDE理論 ワーク: 認知の処理と感情の調節 ■人格の強みを発見し、活用する <ul style="list-style-type: none"> ・5つのレジリエンス資源 <ul style="list-style-type: none"> ー強みと価値観、自己効力感、社会的支援、 ポジティブ感情、目的意識 ・人格の強み(キャラクターストレングス) ・強みの発見と活用法の開発 ・強みをベースにした自己効力感の向上 ワーク: 強みの発見(強みスポッティング)
10:45	<ul style="list-style-type: none"> ■状況把握力を鍛える <ul style="list-style-type: none"> ・感情の種類 (ネガティブ感情とポジティブ感情)と特徴 ・感情が起こるしくみ ・現状を分析するフレームワーク ーSPARKモデル ワーク: SPARKモデルを活用した現状分析 	15:00	(休憩)
12:00	昼食休憩	15:10	<ul style="list-style-type: none"> ■ポジティブ感情を高める <ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブ感情の拡張形成理論 ・感謝のポジティブ感情を高める方法 ワーク: 感謝のポジティブ感情を高める ・社会的支援の確認と獲得
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ■感情調節能力を鍛える <ul style="list-style-type: none"> ・認知の役割ー遅い思考と速い思考 ・認知バイアスと認知の罫 	16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■逆境物語の振り返りと教訓化 <ul style="list-style-type: none"> ・トラウマ後の成長(PTG)とその効果 ・逆境物語事例研究 ワーク: それぞれの逆境物語の作成と共有 ・逆境克服法の開発 ワーク: 最高の自分
		16:50	■まとめ

組織開発研修プログラム(2days)

時間	1日目内容	時間	2日目内容
10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■アイスブレイク ■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール ■企業経営と組織戦略 ・センゲの学習する組織 ・U理論 	10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■オープニング ■1日目の振り返り ■AI(アプリシエイティブ・インクワイアリー) ・AIとは？ ・AIのプロセス ■戦略テーマの策定 グループワーク: 戦略テーマ策定ブレインストーミング
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ポジティブ組織(繁栄型組織)とは？ ・ポジティブ組織論とは？ ・ポジティブ組織論の特徴 ■リーダーシップとは？ ・マネジメントとリーダーシップの違い ・オーセンティックリーダーシップ 	11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■AIプロセス1-発見 ・ポジティブコアの策定
12:00	昼食休憩	12:00	昼食休憩
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ■バランスの良い情報処理 ・バランスの良い情報処理とは？ ・先入観をもたない現状分析-SPARKモデル ワーク: SPARKモデルを用いた現状分析 ワーク: アクティブリスニング 	13:00	<ul style="list-style-type: none"> ワーク: ヒーローインタビュー ■AIプロセス2-理想 ・ドリームステートメントの作成 グループワーク: 即興劇(理想が実現した未来)
14:00	<ul style="list-style-type: none"> ■自己認知・他己認知 ・意思決定のしくみと認知バイアス ・認知の歪みとその解消法 ■強みを生かしたプレゼンシング ・強みとは？ 	14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■AIプロセス3-設計 ・イノベーションテーマの作成 ・刺激的宣言文の作成 グループプレゼンテーション: 刺激的宣言文の発表
15:30	<ul style="list-style-type: none"> ■強みを生かしたプレゼンシング ・強みとは？ 	16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■AIプロセス4-実行 ・実行計画の策定
16:45	■1日目の振り返りと2日目の予告	16:45	■研修のまとめ

戦略策定研修プログラム(2days)

時間	1日目内容	時間	2日目内容
10:00	<p>■オリエンテーション 研修の目的</p> <p>■戦略とは何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戦略と戦術の違い ・戦略的思考法 ・ランチェスター戦略 <p> ショートケース:弱者のエリア戦略 ショートケース:強者の戦略</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム理論 <p> ショートケース:絶対優位の戦略 ショートケース:戦略型ゲーム</p>	10:00	<p>■オープニング</p> <p>■1日目の振り返り</p> <p>■マーケティング戦略</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーケティングとは何か？ ・SWOT分析 <p>■マーケティング戦略の立て方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニング ・マーケティングミックス(4P) <p> ワーク:自分の商品・サービスのマーケティング戦略をまとめる。</p>
12:00	昼食休憩	12:00	昼食休憩
13:00	<p>■戦略策定のプロセス</p> <p>■戦略分析の各フレームワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・PEST分析 ・3C分析 ・5F分析 ・PPM(プロダクトポートフォリオマネジメント) <p> ワーク:自社の現在の環境を各フレームワークを活用して分析し、課題を抽出する。</p> <p>■ブルーオーシャン戦略</p>	13:00	<p>■戦略プレゼンテーションスキル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストーリーラインの作り方 ・パワーポイント資料の作り方 ・プレゼンテーションにおいて重要なポイント 合理性訴求、共感訴求、感情訴求 <p> 演習:プレゼンテーション実演</p>
16:45	<p>■1日目のまとめと2日目の予告</p>	16:45	<p>■研修のまとめ</p>

キャリア開発研修プログラム(4時間)

時間	内容	時間	内容
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ■アイスブレイク ■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール ■キャリアデザイン <ul style="list-style-type: none"> ・キャリアデザイン開発 ・ジョブクラフティング ・自分の仕事の分析, タスクの細分化 	15:10	<ul style="list-style-type: none"> ■仕事分析 <ul style="list-style-type: none"> ・3つの仕事観(ジョブ・キャリア・コーリング) ワーク:仕事と仕事観の相関分析 ■タスクの再デザイン(私の決意) <ul style="list-style-type: none"> ・認知の変換の仕方-SPARKモデル ワーク:タスクの再デザイン
13:30	<ul style="list-style-type: none"> ■仕事と感情のマッチング <ul style="list-style-type: none"> ・感情の種類 (ネガティブ感情とポジティブ感情)と特徴 ワーク:仕事と感情のマッチング 	15:45	
14:00	<ul style="list-style-type: none"> ■強みの分類 <ul style="list-style-type: none"> ・人格の強み(キャラクターストレングス) ワーク:仕事と強みとの相関分析 	16:45	振り返りとまとめ
15:00	休憩		

ポジティブ心理学入門セミナー (3時間)

時間	内容	時間	内容
9:00	<ul style="list-style-type: none"> ■アイスブレイク ■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール ■ポジティブ心理学について ・ポジティブ心理学とは？ ・幸福に関係のあるものとそうでないもの ・幸福と年齢、幸福とお金、幸福と仕事の関係 ・日本人は幸福か？ ・成功した人が幸福ではなく、幸福だから成功するパラダイムシフト ワーク: 幸福度アセスメント ■真の幸福モデル ・ウェルビーイング理論 ・自己決定理論 ・セリグマンのPERMAモデル 	10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■エンゲージメント ・フロー体験とは？ ・チクセントミハイのフロー理論 ・フローの特徴と前提条件 ワーク: 仕事でフローをもたらすコーチング ・フローの危険性
9:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ポジティブ感情 ・ポジティブ感情とは？ ・代表的なポジティブ感情 ・ポジティブ性の拡張形成理論 ・ポジティブ感情を高める方法 ワーク: ポジティブ感情を高める ・ポジティブ性の危険性 	10:40	休憩
		10:50	<ul style="list-style-type: none"> ■ユーダイモニズム ・幸福の2大パラダイム(ヘドニズムとユーダイモニズム)とは？ ・ユーダイモニックな幸福の達成方法 ・人格の強みとは？ ワーク: 強みスポッティング ・ユーダイモニズムの危険性
		11:40	<ul style="list-style-type: none"> まとめ ワーク: 未来の自分