

# 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"> <li>■アイスブレイク</li> <li>■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール</li> <li>■リーダーとリーダーシップについて</li> <li>・リーダーシップとは？</li> <li>・マネジメントとリーダーシップの違い</li> <li>・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</li> </ul>	13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オーセンティックリーダーがもつ自己認識</li> <li>・自己認識とは？</li> <li>・人格の強み(キャラクターストレングス) <b>ワーク:強みの発見</b></li> </ul>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オーセンティックリーダーシップ</li> <li>・オーセンティック(本物の)リーダーシップとは？</li> <li>・なぜオーセンティックリーダーシップが求められるか？</li> <li>・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 <b>ワーク:オーセンティックリーダーシップ診断</b></li> </ul>	13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オーセンティックリーダーがもつ高い道德観</li> <li>・高い内部の道德観・価値観とは？</li> <li>・なぜ道德観・価値観が大事か？ <b>ワーク:価値観ファインディング</b></li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■リーダーの旅路(リーダーズ・ジャーニー)</li> <li>・過去のリーダーシップ経験の振り返り</li> <li>・理想とするリーダーと反面教師的なリーダー <b>ワーク:自分のリーダーズ・ジャーニーの探求</b></li> </ul>	14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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</li> <li>・バランスの良い情報処理とは？</li> <li>・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？</li> </ul>
12:00	昼食休憩	15:00	(休憩)
		15:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>■生産性の高いポジティブな組織の作り方</li> <li>・ポジティブ組織論とその特徴</li> <li>・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 <b>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)</b></li> </ul>
		16:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オーセンティックリーダーシップ開発プラン</li> <li>・リーダーシップの目的</li> <li>・他のリーダーをエンパワーする。</li> </ul>
		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"> <li>■アイスブレイク</li> <li>■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール</li> <li>■レジリエンス(逆境力)について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンス(逆境力)とは何か?</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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)</li> </ul> </li> </ul>	14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知を冷静に処理するモデルーABCDE理論 <b>ワーク: 認知の処理と感情の調節</b></li> <li>■人格の強みを発見し、活用する                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・5つのレジリエンス資源                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> </li> <li>・人格の強み(キャラクターストレングス)</li> <li>・強みの発見と活用法の開発</li> <li>・強みをベースにした自己効力感の向上 <b>ワーク: 強みの発見(強みスポッティング)</b></li> </ul> </li> </ul>
10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■状況把握力を鍛える                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・感情の種類 (ネガティブ感情とポジティブ感情)と特徴</li> <li>・感情が起こるしくみ</li> <li>・現状を分析するフレームワーク ーSPARKモデル <b>ワーク: SPARKモデルを活用した現状分析</b></li> </ul> </li> </ul>	15:00	(休憩)
12:00	昼食休憩	15:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポジティブ感情を高める                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブ感情の拡張形成理論</li> <li>・感謝のポジティブ感情を高める方法 <b>ワーク: 感謝のポジティブ感情を高める</b></li> <li>・社会的支援の確認と獲得</li> </ul> </li> </ul>
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■感情調節能力を鍛える                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知の役割ー遅い思考と速い思考</li> <li>・認知バイアスと認知の罠</li> </ul> </li> </ul>	16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■逆境物語の振り返りと教訓化                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウマ後の成長(PTG)とその効果</li> <li>・逆境物語事例研究 <b>ワーク: それぞれの逆境物語の作成と共有</b></li> <li>・逆境克服法の開発 <b>ワーク: 最高の自分</b></li> </ul> </li> </ul>
		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"> <li>■アイスブレイク</li> <li>■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール</li> <li>■企業経営と組織戦略</li> <li>・センゲの学習する組織</li> <li>・U理論</li> </ul>	10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オープニング</li> <li>■1日目の振り返り</li> <li>■AI(アプリシエイティブ・インクワイアリー)</li> <li>・AIとは？</li> <li>・AIのプロセス</li> <li>■戦略テーマの策定</li> <li>グループワーク: 戦略テーマ策定ブレインストーミング</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポジティブ組織(繁栄型組織)とは？</li> <li>・ポジティブ組織論とは？</li> <li>・ポジティブ組織論の特徴</li> <li>■リーダーシップとは？</li> <li>・マネジメントとリーダーシップの違い</li> <li>・オーセンティックリーダーシップ</li> </ul>	11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■AIプロセス1-発見</li> <li>・ポジティブコアの策定</li> </ul>
12:00	昼食休憩	12:00	昼食休憩
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■バランスの良い情報処理</li> <li>・バランスの良い情報処理とは？</li> <li>・先入観をもたない現状分析-SPARKモデル</li> <li>ワーク: SPARKモデルを用いた現状分析</li> <li>ワーク: アクティブリスニング</li> </ul>	13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク: ヒーローインタビュー</li> <li>■AIプロセス2-理想</li> <li>・ドリームステートメントの作成</li> <li>グループワーク: 即興劇(理想が実現した未来)</li> </ul>
14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■自己認知・他己認知</li> <li>・意思決定のしくみと認知バイアス</li> <li>・認知の歪みとその解消法</li> <li>■強みを生かしたプレゼンシング</li> <li>・強みとは？</li> </ul>	14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■AIプロセス3-設計</li> <li>・イノベーションテーマの作成</li> <li>・刺激的宣言文の作成</li> <li>グループプレゼンテーション: 刺激的宣言文の発表</li> </ul>
15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■1日目の振り返りと2日目の予告</li> </ul>	16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■AIプロセス4-実行</li> <li>・実行計画の策定</li> </ul>
16:45		16:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■研修のまとめ</li> </ul>

# 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"> <li>・戦略と戦術の違い</li> <li>・戦略的思考法</li> <li>・ランチェスター戦略</li> </ul> <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"> <li>・ゲーム理論</li> </ul> <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"> <li>・マーケティングとは何か？</li> <li>・SWOT分析</li> </ul> <p>■マーケティング戦略の立て方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニング</li> <li>・マーケティングミックス(4P)</li> </ul> <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"> <li>・PEST分析</li> <li>・3C分析</li> <li>・5F分析</li> <li>・PPM(プロダクトポートフォリオマネジメント)</li> </ul> <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"> <li>・ストーリーラインの作り方</li> <li>・パワーポイント資料の作り方</li> <li>・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</li> </ul> <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"> <li>■アイスブレイク</li> <li>■オリエンテーション 研修のアジェンダとゴール</li> <li>■キャリアデザイン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャリアデザイン開発</li> <li>・ジョブクラフティング</li> <li>・自分の仕事の分析, タスクの細分化</li> </ul> </li> </ul>	15:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>■仕事分析                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの仕事観(ジョブ・キャリア・コーリング)</li> <li>ワーク:仕事と仕事観の相関分析</li> </ul> </li> <li>■タスクの再デザイン(私の決意)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知の変換の仕方-SPARKモデル</li> <li>ワーク:タスクの再デザイン</li> </ul> </li> </ul>
13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■仕事と感情のマッチング                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・感情の種類 (ネガティブ感情とポジティブ感情)と特徴</li> <li>ワーク:仕事と感情のマッチング</li> </ul> </li> </ul>	15:45	
14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■強みの分類                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・人格の強み(キャラクターストレングス)</li> <li>ワーク:仕事と強みとの相関分析</li> </ul> </li> </ul>	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"> <li>■アイスブレイク</li> <li>■オリエンテーション</li> <li>研修のアジェンダとゴール</li> <li>■ポジティブ心理学について</li> <li>・ポジティブ心理学とは？</li> <li>・幸福に関係のあるものとそうでないもの</li> <li>・幸福と年齢、幸福とお金、幸福と仕事の関係</li> <li>・日本人は幸福か？</li> <li>・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</li> <li>ワーク: 幸福度アセスメント</li> <li>■真の幸福モデル</li> <li>・ウェルビーイング理論</li> <li>・自己決定理論</li> <li>・セリグマンのPERMAモデル</li> </ul>	10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■エンゲージメント</li> <li>・フロー体験とは？</li> <li>・チクセントミハイのフロー理論</li> <li>・フローの特徴と前提条件</li> <li>ワーク: 仕事でフローをもたらすコーチング</li> <li>・フローの危険性</li> </ul>
		10:40	休憩
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポジティブ感情</li> <li>・ポジティブ感情とは？</li> <li>・代表的なポジティブ感情</li> <li>・ポジティブ性の拡張形成理論</li> <li>・ポジティブ感情を高める方法</li> <li>ワーク: ポジティブ感情を高める</li> <li>・ポジティブ性の危険性</li> </ul>	10:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ユーダイモニズム</li> <li>・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？</li> <li>・ユーダイモニックな幸福の達成方法</li> <li>・人格の強みとは？</li> <li>ワーク: 強みスポッティング</li> <li>・ユーダイモニズムの危険性</li> </ul>
		11:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめ</li> <li>ワーク: 未来の自分</li> </ul>