

レジリエンス・コーチング研修

～打たれ強く、自立した部下を育てる～

対象者：管理・監督者

Ⅰ. 研修の目的

「ちょっと叱っただけですぐ辞めてしまう」「チャレンジしようとしないう、主体性がない」「折れやすい、すぐ諦める」というような部下はいないでしょうか？

近年、様々な企業でレジリエンスを高めるトレーニングが注目されています。レジリエンスとは、「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などとも訳される心理学用語で、困難を乗り越えさらに強く成長する力を意味します。

この力は、学歴よりもIQよりも人の成功、幸せを左右する力と言われています。特に、ゆとり世代と言われるイマドキの若者たちのレジリエンスが低く、少し叱っただけで辞めてしまう、主体性がない、折れやすい特徴があります。また、若手だけでなく、多くのビジネスパーソンは、多忙さやストレスで精神的なダメージを受けることもあります。そのようなダメージにも、たくましく乗り越える力が必要です。このような時代だからこそ、リーダー自身のレジリエンスを高めると共に、部下のレジリエンスも高めるリーダーシップが求められるのです。

この研修では、コーチング、ポジティブ心理学などをベースに、部下のレジリエンスを高めるコミュニケーションを理論と実践を交えて身に付け、打たれ強く、自立した部下育成を実現します。

【期待される効果】

- ◇ 部下の自信とやる気を引き出し、主体的な行動を促します。
- ◇ 部下のレジリエンスを高めるコミュニケーションのコツがわかります。
- ◇ リーダー自身のレジリエンスも鍛えられ、困難を乗り越える力を身に付けます。
- ◇ 部下の心を折らない叱り方、対話方法を身に付けます。
- ◇ 困難、逆境に強い組織を創るリーダーシップを身に付けます。

注)メンタルヘルス疾患の回復、改善のための研修ではありません。

2. 研修内容

	内 容
9:00	1. 今、注目される力『レジリエンス』とは？ 【講義・個人ワーク】 1) レジリエンスとは？ 2) レジリエンスが高い人、低い人 【実習】 特徴、違いをディスカッション 3) レジリエンスを高める3つのポイントと6つの要素 ① 安心: 自己肯定感、感情マネジメント ② 自信: 自己効力感、ポジティブ思考 ③ 行動: 人間関係、イメージ力 4) レジリエンスの重点ポイント 【実習】 部下、リーダー自身のウィークポイント把握 2. 『安心感』が人を動かす 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) 「無理!」という言い訳をする理由 2) 人間の行動の原理原則 3) 人間の欲求5段階 4) 聴き方一つで部下が変わる 5) 言葉の裏側を聴く 【実習】 言葉の裏側を聴くトレーニング 6) レジリエンスを高める褒め方 【実習】 レジリエンスを高める褒め方、認め方トレーニング 7) 日常のポジティブストークでレジリエンスを高める 【実習】 ポジティブストロークのアクションプラン作成 8) 行動を止める「思い込み」の存在 9) ポジティブスパイラルとネガティブスパイラル 10) 部下の解釈の傾向と上司の解釈の傾向 【実習】 部下と上司の思い込み傾向を知り、ミスコミュニケーションを防止する 11) 不必要な思い込みを手放し、行動を促す対話法 【実習】 行動を止める歪んだ思い込みを手放し、行動を促す対話のトレーニング 3. 『自信』を引き出す 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) レジリエンスを高める自己効力感 2) 強みが自信を生む 3) 部下の強みを見つける 【実習】 ストレngthカードを使用し、強みを見つけるトレーニング 4) 強みを活かすコーチング 【実習】 対話しながら強みを引き出すトレーニング 5) 弱みさえも強みになる 【実習】 リフレーミングによって弱みを強みとして活かす 6) 部下のロールモデルになる 【実習】 逆境から乗り越えた経験を棚卸する
12:00	7) 小さな成功体験が大きな自信を育む

	内 容
13:00	4.『行動』を促す 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) その叱り方が部下の心を折る! 【実習】 部下の心を折る叱り方とは 2) 上司の思い込みが理不尽な叱りを生む 【実習】 上司の叱り方タイプと思い込みを把握 3) 部下の成長を促す叱り方 【実習】 心を折らず、成長を促す叱り方ポイント 4) アドバイスしたい、教えたい衝動が部下をダメにする 5) 部下の主体性を引き出し、行動を促す問い 【実習】 レジリエンスを高める問いかけ 6) 困難、逆境を乗り越える力を高める対話法 【実習】 失敗して落ち込む、チャレンジしないなど事例で対話ロールプレイ 7) レジリエンスを高めるポジティブな思い込みを作る 【実習】 ポジティブな思い込みを作り、主体的行動を促す 5. レジリエンスを高める!部下のタイプに合わせたコミュニケーション 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) 自分自身のタイプチェック 【実習】 チェック表を使いタイプチェック 2) 各タイプの特徴を知る 3) 相手のタイプを見分ける 4) 各タイプに合わせたコミュニケーション 【実習】 レジリエンスを高める褒め方、やる気のさせ方 【実習】 レジリエンスを高める叱り方、仕事の任せ方、フォローの仕方 5) ミスコミュニケーションし易い組み合わせ 6. まとめ 【講義・個人ワーク】 1) アクションプラン作成 【実習】 学びを活かし、アクションプラン作成 2) アクションプラン発表 【実習】 アクションプラン発表
16:30	