

# ①ハピネスワーキング研修

## 【講座タイトル&サブタイトル】

### ハピネスワーキング研修

～私たちが大切にしているもの、あなたが大切にしているもの～

## 【概要】

近年、「働き方改革」として「労働時間の削減」に向けて勤務時間管理の徹底に取り組む企業が増えてきていますが、それが「生産性向上」につながっている企業はどれだけ実在しているでしょうか。

上司は「労働時間の削減」＝「早く帰れ!」、 「生産性の向上」＝「もっと数字を伸ばせ!」と言い、従業員は不平不満を言っている・・・といった状況に陥っている企業が散見されます。

本研修では「全社員が幸せを感じながら働く」ための方法をお伝えすることで、「仕事が楽しい」という気持ちに受講者を導き、生産性の向上を図ります。

また、単にモチベーションを上げるだけではなく、自分らしさを活かしながら組織人としての職務を遂行するための具体的な行動計画も作成します。

## 【研修内容の目次】

- 1 アイスブレイク
  - ・ 研修の中で最も望んでいることは？
- 2 本研修の目的と概要説明なぜ、ハピネスが必要なのか？
  - ・ エンゲージメントやモチベーションを上げるには？
- 3 ワーク・・・バリューカード
  - ・ 自分の価値観を明確にする。
  - ・ 会社（またはチーム）の価値観を考える。
  - ・ 「自分」と「会社（チーム）をつなげる。（行動計画）
- 4 まとめ
  - ・ 「行動」と「価値観」の仕組み

## 【受講すると期待される成果】

- 「やらされ感」ではなく、「働きがい」を感じて仕事に取り組む方法を学びます。
- 会社、チームの文化を学びます。
- 自分の価値観を知り、それをどう活かせるのかを学びます。

# ②チームビルディング研修

## 【講座タイトル&サブタイトル】

### チームビルディング研修

～自分の「強み」、チームの「強み」を活かして働く～

## 【概要】

近年、「自分に自信がない」といういわゆる「自己肯定感の低い人」が増加傾向にあるといわれています。

その原因の一つとして、「自分の強みを活かした働き方ができていない」ことがあげられます。

本研修では「自分の強みがわからない」「自分に自信がないので仕事に対して消極的」「上司や同僚にどう思われているのか気になる」などの思いを解決し、「もっと自分らしさを活かして働きたい」という気持ちに受講者を導き、生産性の向上を図ります。

また、自分の強みに気づくだけでなく、互いがチームの強みにも気づくことにより、チームワークの強化を図ります。

## 【研修内容の目次】

- 1 アイスブレイク
  - チェックイン（今の自分の状態を話す）
  - 自分の「強み」とは？
- 2 本研修の目的とポジティブ心理学の説明
  - ポジティブ心理学が生まれた背景
  - 良い部分を伸ばす方法とは？
- 3 ワーク…24の強み
  - 自分の強みを知る。
  - チームの強みを知る。
  - 自分の強み、チームの強みをどのように活かすか考える。（行動計画）
- 4 まとめ
  - 「間違い探し」「悪いところ探し」から「良いところ探し」の視点へ

## 【受講すると期待される成果】

- 同僚から自分の「強み」のフィードバックを受けることで、自己肯定感が向上するとともに、仕事に対するモチベーションも向上します。
- 自分がチームに受け入れられることの喜びを学びます。
- 同僚の「強み」に気づき、「ポジティブな視点」を学びます。

# ③ウェルビーイング研修

## 【講座タイトル&サブタイトル】

### ウェルビーイング研修 ～今あるリソースに気づき、感謝する～

## 【概要】

近年、「健康経営」が注目されていますが、「健康」には「身体の健康」だけでなく「心の健康」も含まれており、ポジティブ心理学においては、この心身ともに健康である状態を「ウェルビーイング」と呼んでいます。

本研修では、ポジティブ心理学の考え方を活用し、「どうすれば自分が幸せを感じることができるのか」を知るとともに、「今あるリソース」に気づき、感謝することで今の仕事に対するエンゲージメントを高めます。

また、「悪いこと」から「良いこと」へ視点をシフトすることによって、同僚等へのものの見方が変わり、チームワークの強化も図ることができます。

## 【研修内容の目次】

- 1 アイスブレイク
  - 今の自分の幸福度は？
  - 自分にとっての「幸福」とは？
- 2 本研修の目的とポジティブ心理学の説明
  - 「何を感じているか」よりも「何を選んで行動しているか」
  - ウェルビーイングとは？
- 3 ワーク…3つの感謝
  - 24時間以内に起こった「感謝」を3つ書き出す。
  - それがなぜ自分にとって「良いこと」なのか考える。
  - 自分が「何を大切にしているのか」に気づく。
  - 同僚の「何を大事にしている人なのか」に気づく。
- 4 まとめ
  - 「悪いこと探し」から「良いこと探し」の視点へ

## 【受講すると期待される成果】

- 自分が何に幸福を感じているのかを知ること、具体的行動目標が立てやすくなります。
- 今あるリソースへの感謝を学びます。
- 「悪いこと」から「良いこと」へ視点をシフトさせるスキルを学びます。

# ④レジリエンス研修

## 【講座タイトル&サブタイトル】

### レジリエンス研修

～悪いことが起こった時にすぐに「立ち直れる人」と「立ち直れない人」との違い～

## 【概要】

悪いことが起こった時や壁にぶつかってしまった時に、「すぐに立ち直れる人」と「立ち直れない人」がいます。

「立ち直れない人」は、うつになる傾向が高いことが科学的に証明されています。

本研修ではポジティブ心理学の観点から「悪いことが起こった時にすぐに立ち直れない人」の理由を説明するとともに、「すぐに立ち直れる人がやっていること」を伝えることでレジリエンスの強化を図ります。

## 【研修内容の目次】

- 1 アイスブレイク
  - ・ 自分は楽観主義者？悲観主義者？
- 2 本研修の目的とポジティブ心理学の説明
  - ・ 「うつ」と「学習性無力感」
  - ・ 「楽観主義者」と「悲観主義者」
  - ・ レジリエンス
- 3 ワーク…「楽観主義」と「悲観主義」
  - ・ 今抱えている課題に対して「楽観的」と「悲観的」を分類する。
  - ・ 「楽観的」な部分での対策を考える。
  - ・ 行動計画を立てる。
- 4 まとめ【10分】
  - ・ ポジティブの視点を持って視野を広げる。

## 【受講すると期待される成果】

- 目の前の課題に対して肯定的にとらえるスキルを学びます。
- ポジティブな視点を持つことにより、視野が広がります。
- レジリエンスが身に付きます。