令和8年度　選択研修　　【日程表】

セルフマネジメント向上研修

～「反省」と「内省」の違いを知り、自分の可能性と行動を変える～

カリキュラム

1. 意識の持ち方が成果を決める

2. アンコンシャスバイアス
　意見統合と相互理解

3. 他者理解は自己理解の深みで変わる

セルフコーチング①
「反省」と「内省」の違いを知り成果に導く

セルフコーチング②
ZerO理論思考のトリックを見破る5つの鍵

4. 「伝える力」と「受け取る力」

　～共通認識の作り方

概　要

本研修は、自分自身の思考や感情、価値観、無意識の思い込みを理解し、主体的に行動を選択するためのセルフマネジメント力を高める実践型研修です。
「反省」と「内省」の違いを学び、出来事や結果に対する評価だけでなく、その背景にある自分自身の思考のクセや反射反応に目を向けることで、自己理解と自己受容を深めます。
また、アンコンシャス・バイアスやセルフコーチング、体験型ワークを通じて、自分と他者の価値観の違いを理解し、感情や思い込みに左右されない柔軟な思考とコミュニケーション力を養います。
自分自身の「心のトリセツ」を手に入れることで、日常業務におけるストレスや課題への向き合い方を見直し、自らの可能性を引き出しながら、主体的な行動と継続的な成長につなげる研修です。

研修情報

■日　程：令和9年1月15日(金)【1日】
■対象者：受講を希望する職員
■形　式：スクール
■研修室：大研修室

時間割

1日目	9:30	～ 9:40	オリエンテーション	株式会社　イヴレス 御堂　剛功　氏
	9:40	～ 11:40	講義	
	11:40	～ 12:40	昼休憩	
	12:40	～ 16:40	講義	
	16:40	～ 16:45	事務連絡・アンケート	