



メンタル強化トレーニング

変化の激しい時代、自律的に人生を歩んでいくことが求められています。しかし、人間は様々な悩みや課題を抱えるものです。そんな悩みや課題に対し、自らの心を安定させ、乗り越えていくことができるマインドを醸成します。NLP心理学をベースに、人生のブレーキをアクセルに変えていく方法をお伝えします。

プログラム(6時間)

- (1) ストレスフルな社会の現状
 - ・ 先が見えない時代
 - ・ ブルーマンデー症候群
- (2) 現状のストレスを俯瞰する
- (3) 自身のモチベーション構造を理解する
 - ・ アイデンティティとは？
 - ・ モチベーションの上がる言葉とは？
- (4) ストレスの原因を見つける
- (5) 将来の“ありたい自分象”を描く
- (6) ストレスに負けない心をつくる7ステップ

STEP1 整理・整頓をする

STEP2 今を生きる

STEP3 感謝力を養う

STEP4 適応力を磨く

STEP5 柔軟性を高める

STEP6 自己肯定感を高める

STEP7 仕事観を醸成する

- (7) サードプレイスを持つ

・ 家／仕事場／第三の場所

- (8) セルフマネジメントとマインドフルネス

- (9) まとめ・質疑応答

実践心理学NLPについて

NLPは、1970年代に米国カリフォルニアで始められた言語学と心理学を組み合わせた実用的な学問です。創始者であるリチャード・バンドラーとジョン・グリーンダーが当時の天才セラピストとして非常に有名だった3人(フリッツ・パールズ、ミルトン・エリクソン、バージニア・サティア)の優秀性やコミュニケーションのパターンを徹底的に分析・研修することでNLPが生まれました。NLPは、その効果や即効性が非常に高いと評判になり、瞬く間に、多くのセラピストやカウンセラーに広まりました。現在では、NLPの手法が自己実現にも効果的であることから医師、弁護士、ビジネスパーソン、教師、そしてスポーツの世界にも広がっています。

受講対象

従業員全般

講師/ファシリテーター



田岡 英明

株式会社働きがい創造研究所社長
株式会社FeelWorks講師・コンサルタント
厚生労働省認定キャリアコンサルタント
全米NLP協会公認 NLPトレーナー

<プロフィール>

●1968年／東京都出身●1992年／山之内製薬株式会社(現在のアステラス製薬株式会社)入社。MRとして優秀な成績を収めるとともに、若手を育てる勉強会「ひよこ倶楽部」を独自に開催。若手の目が輝く、明るい職場をつくるために尽力する。●2014年 株式会社FeelWorks入社／管理職向けのマネジメント研修や、若手・中堅向けのマインドアップ研修など、多くの企業研修で講師として活躍。また、迷える若手からシニア層まで幅広く支援するキャリアコンサルタントとしても活動中。●2017年／株式会社働きがい創造研究所を設立し、取締役社長に就任。

<著書(共著)>

一生働きたい職場のつくり方(実業之日本社)
ダイバーシティの教科書(総合法令出版)

株式会社働きがい創造研究所

<https://www.hatarakigai.jp>

働きがい創造研究所は、自分自身とのコミュニケーション(いわゆる「内省」)の機会を創出するための施策を提供していきます。価値観が多様化する他者とのコミュニケーション、いわゆるダイバーシティコミュニケーションを組織の中に紡いでいきます。

私たち働きがい創造研究所はこうした動きによって、月曜の朝から活気あふれる職場を取り戻し、一人ひとりの生きがいを創出し、その背中を見て育つ若者に、希望に満ち溢れる日本を届けていくことに貢献していきます。