

失敗を活かす習慣セミナー のご提案

習慣化コンサルティング株式会社

習慣化

Consulting

目次

1. プロフィール
2. 設計の狙い
3. プログラム内容
4. タイムスケジュール

1. プロフィール

古川 武士

習慣化コンサルティング株式会社 代表取締役
米国NLP協会認定マスタープラクティショナー



関西大学卒業後、日立製作所などを経て2006年に人材育成会社を設立。
多くの育成現場で痛感したことは、人が本当に変わっていくためには
よい習慣を確実に身につける「続ける習慣」が重要と考え、オリジナルの
習慣化理論とメソッドを開発。

独自メソッドを元に、企業研修、個人向けセミナー、コンサルティングを行っている。
これまで研修講師として7年間で2万人の育成、200名以上の経営者・ビジネスマンへのコーチングを
行っている。

著 書

- ① 30日で人生を変える「続ける習慣」(日本実業出版社) 韓国・台湾で翻訳 4万部
- ② 「やりたいこと」が見つかる3つの習慣(日本実業出版社) 台湾で翻訳 2万部
- ③ 無理なく続く英語勉強法(日本実業出版社)
- ④ マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣(ディスカバー21)台湾で翻訳 3万部
- ⑤ 1年前と変わっていないあなたへ
人生を決める成長スイッチをONにする(PHP研究所) 最新刊

2. 設計の狙い

ゴール

失敗をポジティブに捉え、失敗体験から深く学び、成長のために挑戦していくメンタリティを醸成する。

セッションの目的

- ・失敗・叱責から素早く立ち直る考え方を取得する
- ・失敗体験を深く内省し、教訓を導き出し次に活かす思考を身につける
- ・成長のためにストレッチして失敗を取りに行く積極性を醸成する

受講対象者のイメージ

- ・若手社員(1年目～3年目)で失敗を恐れ、なかなか行動できない人
- ・中堅社員で経験が死蔵化し、生産性が上がっていない人
- ・中堅社員で業務にマンネリ化を感じ、成長がストップしている人

設計のポイント

- ・マインドの回復から挑戦まで段階的にポジティブになっていく。
- ・リフレクションを醸成して深い気づきを与える。講義2割、ワーク8割。
- ・現場で実践しやすいよう、分かりやすいツールと習慣化のノウハウを提供する。

3. プログラム内容

<p>セッション1 失敗から回復する</p> 	<p>目的: 失敗して落ち込んでいる状態から捉え方を変えて、前向きな心の状態にする。</p> <p>内容</p> <ol style="list-style-type: none">1. 多様な視点から眺める2. 経験を整理する3. セルフトークをつくる
<p>セッション2 失敗から学び尽くす</p> 	<p>目的: 経験から10倍学ぶための深い内省技術を身につけて、次の機会にパフォーマンスを最大化する施策を考える。</p> <p>内容</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教訓を得る2. 法則化する3. 他の機会に応用する
<p>セッション3 失敗を取りに行く</p> 	<p>目的: 自らストレッチ目標を立てて、自分を奮い立たせ成長曲線を上げる行動施策を考える。</p> <p>内容</p> <ol style="list-style-type: none">1. 相手の期待値を分析する2. ストレッチ行動を考える3. 長期的成長をイメージする

4. タイムスケジュール(AM)

時間	内容	ワーク形式
10:00	講座の目的とアイスブレイク ディスカッション:私の最大の失敗体験と学び 3つのコンセプトを紹介する	講義、自己紹介ゲーム ディスカッション 講義
1. 失敗から回復する		
10:30	1. 多様な視点から眺める 5つの視点から失敗を眺めるワーク 気づきとシェア	ディスカッション 全体共有
11:00	休憩	
11:10	2. 経験を整理する 4つの質問で経験を整理する 他の経験に当てはめる 気づきとシェア	ペアワーク 個人ワーク グループ共有
11:40	3. セルフトークをつくる 思考と感情と言葉の関係 自分へのポジティブな言葉がけをつくる 内容のシェア	講義 個人ワーク グループ共有
12:00	昼食	

4. タイムスケジュール(PM)

時間	内容	ワーク形式
2. 失敗から学び尽くす		
13:00	1. 教訓を得る 個別の失敗を整理し教訓を得る方法 自分の失敗から教訓を得る	講義 個人ワーク
13:30	2. 法則化する 複数の失敗を統合して法則化する 法則化ワーク 気づきのシェア	講義 個人ワーク グループ共有
14:10	休憩	
14:20	3. 他の機会に応用する アナロジー思考 教訓と法則を他の業務、仕事全体に応用する アナロジー思考トレーニング	講義 ペアワーク
15:10	休憩	
3. 失敗を取りに行く		
15:20	1. 相手の期待値を分析する 上司、顧客、部下、同僚、他部署の求める期待値とは 期待値マッピング 内容シェア	講義 個人ワーク グループ共有
15:50	2. ストレッチ行動を考える MUST行動とWANT行動の違い ストレッチ行動を考える 3. 長期的成長をイメージする	講義 個人ワーク ペアワーク
16:20	休憩	
4. 行動を習慣化する		
16:30	1. 習慣化するための方法 2. 習慣化プランを考える 3. コミットメントする	講義 個人ワーク グループワーク
17:00	終了	

習慣化

Consulting