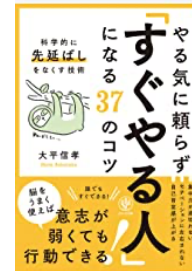


圧倒的な行動力を引き出す 行動イノベーション 目標設定 研修



実施概要

本研修ではアドラー心理学の目的論的アプローチをベースに圧倒的な行動力を引き出す「目標設定」の手法をお伝えします。
ワークを通じて、その場でクリエイティブな目標設定をするだけでなく、すぐに実践できるアクションのポイントを身につけて頂きます。

研修のゴール

「圧倒的な行動力」を引き出す目標設定と
すぐに実践できるアクションのポイントを身につける

こんな方におすすめ！

- ・ 行動の質を上げ、成果を最大化したい方
- ・ やるべきことにスムーズに着手できるようになりたい方
- ・ やる気に頼らずコツコツ淡々と行動を積み上げたい方
- ・ アドラー心理学を仕事や日常に活用したい方

研修概要

- ・ 人間の2大行動原理（快追求・不快回避）
- ・ 目的論的アプローチを体感する
- ・ アドラー心理学の三大特徴
- ・ ゼロベース行動とプラス行動
- ・ 効果的な目標設定のコツ
- ・ ゴールイメージとプロセスイメージ
- ・ クリエイティブに考えるための「目的論」
- ・ アドラー心理学をベースにした「1分間行動イノベーション」
- ・ 「3つの声」を聴きわける
- ・ 着手力を格段にあげる「5つのコツ」

期待できる効果

- ・ 人間の2大行動原理を知ること、自分と人を動かすコツがわかる
- ・ アドラー心理学を仕事や日常に活用する実践法が身につく
- ・ 仕事の質を向上させる視点がわかる
- ・ 効果的な目標設定のコツがわかる
- ・ 効果的な目標設定ができるようになる
- ・ クリエイティブに考える方法がわかる
- ・ 行動の量を増やし、質を上げるコツがわかる

どこでも仕事スイッチON！ 行動イノベーション ビジネスルーティン 研修



実施概要

仕事で高い成果を出し続けている人には「共通点」があります。それは「適度な緊張感」をもって仕事をしているということです。本研修では、この適度な緊張感を持つ状態に自分をコントロールするための基本的な考え方と3つのスイッチの実践方法を身につけて頂きます。

研修のゴール

仕事で高い成果を出し続けるポイントを理解し、どこでもすぐに実践できる3つのスイッチの実践方法を身につけて頂きます。

こんな方におすすめ！

- ・ 行動の質を上げ、成果を最大化したい方
- ・ セルフマネジメントの基本を知って活用したい方
- ・ アドラー心理学を仕事や日常に活用したい方
- ・ 「ダラダラ気分を一瞬で変えるルーティン」を活用したい方

研修概要

- ・「リソース」と「リソースフル」
- ・今すぐ成果を上げる簡単な方法2選
- ・リソースフルになる5つのルーティン
- ・今すぐ成果を上げる軌道修正のポイント
- ・「振り返り」と「反省」を区別する
- ・アドラー心理学の「課題の分離」
- ・緊張度とパフォーマンスの関係
- ・チームの「緊張度」をコントロールする
- ・行動の質を上げる「3つのスイッチ」

期待できる効果

- ・リソースとリソースフルの違いを知り、仕事の質を高めるためのポイントをマスターする
- ・現場で今すぐ実践できるセルフマネジメントが身につく
- ・アドラー心理学を仕事や日常に活用する実践法が身につく
- ・効果的な振り返りと軌道修正の方法がわかる
- ・仕事のパフォーマンスを上げるコツがわかる
- ・チームで成果を出すために必要なポイントがわかる
- ・行動の質を上げるコツがわかり、実践できるようになる

目標実現の専門家/メンタルコーチ

大平信孝



目標実現の専門家。第一線で活躍するリーダーのメンタルコーチ。

会社員時代、自身がセルフマネジメントや部下育成に悩んだ経験から、脳科学とアドラー心理学を組み合わせた独自の目標実現法「行動イノベーション」を開発。



目標実現の専門家/メンタルコーチ

大平信孝

卓越したアプローチにより、日本大学馬術部2年連続全国総合優勝に導いたほか、オリンピック選手、トップモデル、ベストセラー作家、経営者など15000人以上の目標実現や行動革新をサポート。その功績が話題となり、各種メディアからの依頼が続出。著作は11冊、累計33万部を超え海外でも広く翻訳されている。

