

17

●対象 ▶ 若手社員、中堅社員、管理職

アドラー心理学に学ぶ「課題解決力向上セミナー」

～解決志向のコミュニケーション術～

■開催日／10月8日(木)

■講師／永藤 かおる氏
(前)ヒューマン・ギルド 取締役研修部長

■受講料／20,900円
(税込)

■会場／しがぎん浜町
 研修センター



ねらい

- 「トラブルはなぜ起きた?」とか「誰のせいだ?」といった『原因』を追究することに囚われがちな課題解決について、アドラー心理学を用いて解決志向を学びます。
- 課題解決力を高めるソリューション・フォーカス(解決志向のコミュニケーション)とモチベーションを高める勇気づけ(アドラー心理学の代表的な技法)を学び、自分の持ち味を生かしながら、組織内の協働関係を育むことを目指します。

〈9:30～16:30〉

プログラム

1. オリエンテーション

・リレーションづくりの目的等、本研修のねらい

2. アドラー心理学の概要

・アドラー心理学が受け入れられる背景

3. モチベーションについて

・自分自身の動機付け力、やる気(モチベーション)とは
 ・やる気をもたらす要因は何か
 ・外発的動機付けと内発的動機付け
 ・動機付けの要素
 (ミッション、ビジョン、パッション、デシジョンなど)
 ・賞と罰
 ・それぞれの問題点、WHYの問題点

4. 問題解決能力の手法(ソリューション・フォーカス)

・プロブレム・フォーカス(問題志向)と
 ソリューション・フォーカス(解決志向)
 ・原因追求型解決法はなぜうまくいかないのか

5. 勇気づけるの理論と実践

・勇気および勇気づけとは何か?
 ・勇気づけのためのキーワード(共感、尊敬、信頼とは何か)
 ・自分自身を勇気づける方法、ものの言い方
 ・ヨイ出し・ダメ出し、失敗の受け止め方
 ・他者への勇気づけの実践

6. アファメーション

本講座の学びを踏まえ、
 ①自分の将来の具体的な目標設定およびその達成のために日々どのような行動をするかを考える
 ②グループもしくは全体に向けて、アファメーション(自己宣言)を行う