

あたたかな内省による

チームの関係を晴れやかに☀

じょう し りょく

北陸内観
研修所 

上司力

育成研修

ストレスを軽く

人間力を磨く

受講対象

●管理職・チームリーダー

こんな社員に効果

●人材育成に課題を感じている上司の思考面にアプローチした研修。
自身のネガティブな思考・言葉・行動を振り返ることで認識し、
部下への接し方・マネジメントのあり方を自分で気づき、改善するきっかけにする。

講師

●北陸内観研修所スタッフ 40年以上、主に社員研修の面談実績 1万人以上の経験
有資格：公認心理士・臨床心理士・キャリアコンサルタント・認定内観面接士、等

プログラム

①人間力（内観）と②キャリア（仕事）と③メンタル（心の健康）
3面からアプローチできるプログラム。 90分間×8回 1グループ5名様まで

全8回蓄積型
グループワーク
「GRIP - グリップ」

Gratitude
Relationship
Introspection
Program

- 1回目 目的確認、ありたい姿と課題
- 2回目 「してもらっていること」の受容
- 3回目 してあげたこと、してあげたいことを言語化
- 4回目 自分の至らない点との対峙
- 5回目 部下の立場に立ち、思いやる心
- 6回目 自分のエゴと思考の偏りを制御
- 7回目 高ストレス時の柔軟な回復力
- 8回目 気づきから行動変容へ

GRIP
グリップ

感謝をもとに
信頼関係を強める
内省プログラム

人間力とは？

スキル・ノウハウ

- 基礎学力
- 専門的な知識力
- 論理的思考力

成果を出す リーダー

リーダーシップ

- 自己制御と思いやり力
- コミュニケーション力
- メンバーの能力向上支援力

参照：内閣府「人間力戦略研究会報告書」

ここを磨きます！

よくある質問

Q1 プログラムで何が得られるの？

部下にどのように関わったらいいのかわからないという上司の悩みを、解決に促します。
「部下を理解し、最強の味方になる」上司です。

Q2 人間力が高い上司とは？

部下に対し自然に察することができ、気持ちに配慮しながら支えて成長を促す上司。
ストレスフルな状況下でも視野を広く保ち、チームで対処できる上司です。

Q3 全8回蓄積型グループワークプログラムとは？

上司が本ワークで得た知識・内省法を職場で活かすために、ワークで必要な能力を体験的に学ぶ。
種々の体験を継続的に積み上げ、本人自ら検証を行うことのできる蓄積型体験学習を展開します。

Q4 月1回のワークを8ヶ月実施とは？

各回での気づきを職場に持ち帰り、部下との関わりで実践して自信をつけます。
次に、前回に加えた本回の課題に取り組み、全8回終了時に向けて人間力が高まっていきます。

Q5 セッション回数や時間帯、場所は決まっているの？

要望に応じます。おすすめは1回90分、月ごとに8回実施です。

料金（税別）

グループワーク1回90分につき5万円（一人当たり1万円）
5万円×全8回 40万円（分割あり） テキスト代2500円
※実施日数・旅費は応相談

お問合せ お申込み

お気軽にお問い合わせください

電話 076-483-0715 メール info@e-naikan.jp

