人材育成研修カタログ

Bear Link

ベアリンク　土元　紀子

目次

□目次（研修メニュー一覧）　・・・P.2

□はじめに（ご挨拶、お問い合せから研修実施まで、研修費用、お問い合わせ先）　・・・P.3

上司向け

□部下育成研修　・・・P.4

□メンタルヘルス・実践版ラインケア研修　・・・P.5

□アンガーマネジメントと効果的な叱り方研修　・・・P.6

□ハラスメント防止研修（上司向け）　・・・P.7

全社員向け

□新入社員研修　・・・P.8

□レジリエンス研修　・・・P.9

□モチベーションアップ研修　・・・P.10

□代表・講師プロフィール　・・・P.11

本カタログでは、代表的な研修を記載しておりますが、以下のようなテーマでお役に立てると考えております。

【研修テーマ】
・部下育成　・リーダーシップ・人のマネジメント　・コミュニケーション
・褒め方（承認）・叱り方　・モチベーション　・女性活躍推進

■貴社のご要望に柔軟に対応します。対象の方、人数、貴社のお悩みや個別のご要望を考慮して、研修内容をカスタマイズいたします。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。オンライン研修も可能です。

ご挨拶

研修にご興味を持ってくださり誠にありがとうございます。

多様な人材を育成できる人材育成力の強化は、企業の発展に欠かせません。一方、離職、メンタルヘルス不全の増加、ハラスメント問題、コミュニケーションの希薄化など様々な課題を感じていらっしゃる企業が多いのも事実です。

課題解決のために、実際取り組まれるにあたっては、「現場の上司が部下育成に前向きではない」「関わり方が適切ではない」「指導される側に打たれ弱い人が増えた」など様々なハードルがあることでしょう。

そのような場面において、ぜひ研修カタログおよび研修をご活用いただければ幸いです。

お問い合わせから研修実施まで

お問い合わせ
- お問い合わせフォームから（URL:https://bearlink.jp/contact/）
- お電話から（電話番号：06-4400-5189）

お打合せ
- 詳細をお打ち合わせします。

研修実施
- 研修を実施します。

研修費用

半日（～3時間）：88,000円（税込）

１日（～6時間）：165,000円（税込）交通費、宿泊費は実費を申し受けます。

※ご予算によりご相談に応じますので、まずはお気軽にお問合せください。

問い合わせ先

ベアリンク （https://bearlink.jp）　代表　土元 紀子 （つちもと　のりこ）

〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目11番4号　大阪駅前第４ビル9階　923-1001号

電話：06-4400-5189　E-mail：bearlink@bearlink.jp

部下育成研修

【部下のモチベーションを高め人材育成のスキルアップをする！】

組織をまとめていくためには、人をひきつけ、リーダーとして社員一人ひとりの自立を促し、当事者意識のある現場を構築する力が必要です。 決して思い通りになってくれない他人を、いかに動かすか。そして、こちらの意思を聞き入れてもらうことができるのか。管理・監督者・主任として重要なポイント、組織の進む方向、行き先を部下に浸透させるにはどうすればよいのでしょうか。将来のビジョンを数字だけでなく、具体的なイメージをしっかりと描き、メンバーにとっても得たい未来となるよう、会話する力が決め手となります。そこで、この研修では、人のマネジメントに必要なポイントと、どのようにしたらそれらの会話力が身につくのか、実践を通して強化していきます。

カリキュラム（6時間）	進め方
■オリエンテーション、挨拶、自己紹介、ルールの確認 「今までの人生の中で自分の心に残っている上司先輩」を語る ■上司が関わるコミュニケーションの意図 ■「自立」と自立型コーチングとは	講義
■部下を育てるための心得 ①人はコントロールできない。他人は変えられない。 ②人はみんな違う。コミュニケーションは伝わったことがすべて。	ペアワーク
■部下指導の会話力を身につけて部下の能力をストレッチ！ ①相手の気持ちを聞く（傾聴）の練習 信頼関係を築き、この人なら話をしよう、この人の話を聞いてみようと思ってもらえる聞き方	講義・実習・GD 講義・実習・GD
②効果的な質問の練習	講義・実習・GD
③タイプわけワーク 指導型 企画型 支援型 分析型 ④承認の練習　足し算の思考で相手を見る 演習「王様ゲーム」 ⑤会話の練習　・ステップを知る　・デモンストレーション（講師）	講義・実習・GD
■リーダーに求められる4つの力 情報提供・情報共有・意欲喚起・判断行動	講義・GD
■人間関係を破壊する7つの習慣	講義
■気付きのディスカッション	GD

GD：グループディスカッション

メンタルヘルス・実践版ラインケア研修

【心が弱っている部下に対応する力を身につけ、メンタルヘルス不全を防ぐ】

人材不足により一人ひとりの負担が増え、働く人の6割以上が強い不安やストレスを感じ、メンタルヘルス不全による休職、離職が多くの企業の課題となっています。また、昨今、打たれ弱い人が増えたとの声も多く聞かれます。

そのような状況下で、部下のメンタルヘルスに気を配ることは上司として欠かせなくなってきました。

リーダーとして、管理職として、自分自身と部下のメンタルヘルス不全を防ぐ対策と、万が一メンタルヘルス不全の部下を抱えた場合の対応方法、復帰後の支援で、上司として何を知り、どのような行動をしたらよいのかを知識だけではなく、実際のかかわり方について身につけます。

カリキュラム（3 時間）	進め方
■アイスブレイク	
■ストレスについての基礎知識を知る	講義
■上司として求められるストレスマネジメントの能力	
― 自身と周囲のストレスマネジメント ―	
■ストレスの危険信号を察知する	
■ストレッサ―そのものを解決するには?	講義・実習・GD
■人間関係の摂理を改めて実感する	
■ストレスをためて心が弱っている周囲への対応と職場復帰サポート	
■会話演習（メンタルヘルスのための効果的な会話）	講義・実習・GD
相手の気持ちを受容する	講義・実習・GD
足し算の思考で相手を見る	
■物の見方を変える（パラダイムシフト）	講義
■ストレスに弱い職場とは?	
■ストレスに強い職場を作る14か条（上司の立場、部下としての立場）	
■メンタル不全を起こさないための思考の癖を知る	
■気付きのディスカッション、まとめ	GD

GD：グループディスカッション

アンガーマネジメントと効果的な叱り研修

【怒りの感情で人間関係が台無しに。。。根本的な意識レベルの改革と実践を！】

アンガーマネジメントとは、「怒りの感情」をマネジメントする（自己管理する）ことです。

「怒りの感情」は人間の感情の一つですが、「怒り」の感情のままの言動は、時として人間関係を破壊し、パワーハラスメントなど組織の問題にもつながりかねません。また、個人の人生も台無しにしかねません。パワーハラスメントが社会的に認知され、「怒り」の感情をぶつけるような指導は少なくはなりましたが、それでも、中には自覚に乏しい人や、部下が委縮してしまうような叱り方になっているケースがあります。

本研修では、最近注目を集めている「アンガーマネジメント」のとっさの行動のノウハウだけではなく、根本的な自己改革（意識改革）についてお伝えするとともに、叱るときには、毅然と叱ることができるよう、「効果的な叱り方」についても実践で身につけていただきます。

カリキュラム（3.5時間）	進め方
■自己紹介、オリエンテーション	
■怒りとは何か？	
・アンガーマネジメントとは	講義
・怒りの本質を知る	
■怒りを自己管理する	
・コントロールできるもの、できないものを知る	
・怒りを生み出す思考の癖を知る	
・パラダイムシフトを試みる	
■相手と良い人間関係を築く	
～人間関係の土台を改めて確認する～	
・「過去と他人は変えられない。人はみな違う」	
・「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関わり続ける	講義・ペアワーク
・パワーハラスメント、アウトとセーフの違いは何か？	講義
・相手が尊重されていると感じる聴き方	
■怒りをぶつけるのではなく正しく叱る	
・正しい叱りとは？そもそも何のために叱るのかを思い出す	講義
・効果的でない叱りで起こること	
・感情で怒る	講義・実習・GD
・理詰めで説教する	講義・実習・GD
・効果的な叱り方	
・正しい叱り方の留意点	
■まとめ	GD

GD：グループディスカッション

ハラスメント防止研修

【全企業必須のハラスメント防止対策！知識＋実践指導が現場で活きる】

2022年4月から、いわゆるパワーハラスメント防止法が全事業所に施行されました。また、セクシャルハラスメント等の対策も強化されました。（以下、パワーハラスメントはパワハラ、セクシャルハラスメントはセクハラと略します）

ハラスメントはすべての従業員が注意を払わなければなりませんが、特に、管理職は、ハラスメントに対する知識と部下への効果的な指導が求められます。また、ハラスメントのトラブルを気にして、部下とのコミュニケーションや指導が薄くなっても困ります。

そこで、本研修では、管理職として部下を指導する上で、必要なハラスメントの知識と、部下と信頼関係を築き、必要な時には毅然と叱るための考え方、スキルを身につけます。

カリキュラム（3時間）	進め方
■自己紹介、オリエンテーション ■指導する上で知っておきたいハラスメントの知識 ・ハラスメントの種類を知る ・セクシャルハラスメント、パワーハラスメントとは何か？ ■上司として求められるハラスメント防止への対応 ・ハラスメントアウトとセーフの違いは何か？ ・上司としてハラスメント防止に求められる役割	講義
■指導がしやすい関係構築とハラスメントを受けていると感じている部下への対応 ■人間関係の土台を改めて確認する ・過去と他人は変えられない。 ・人はみな違う。コミュニケーションは伝わったことが全て	講義・ペアワーク・GD
■部下と信頼関係を築き、安心して話ができる傾聴スキル ・相手が尊重されていると感じる聴き方 ■怒りをぶつけるのではなく正しく叱る ・正しい叱りとは？そもそも何のために叱るのかを思い出す ・感情で怒る ・理詰めで説教する	講義・実習・GD
・効果的な叱り方 ・正しい叱り方の留意点 ■まとめ ～コミュニケーションの意図を意識する～	講義・実習・GD

GD：グループディスカッション

【社会人としての自覚と仕事の土台を築くためのビジネスマナー】

ビジネスパーソンに必要なマインドセット、マナー、コミュニケーションの取り方など、仕事をしていくうえで必須のスキル習得を目指します。

カリキュラム（1 日～2 日）	進め方
■社会人としての心構え ■社会人になるにあたって守るべき社会のルール ・コンプライアンス（法令遵守） ・ＳＮＳの使い方 ■社会人になるにあたって守るべき職場のルール ・出勤時、勤務中、外出・休憩時、退勤時のポイント、休暇の取り方 ■ビジネスマナー① ～社会人としての基本動作 ・職場での身だしなみ、表情、あいさつ、お辞儀 ■ビジネスマナー② ～言葉遣い ・敬語 ■ビジネスマナー③ ～電話応対 ・電話の受け方 ・取り次ぎ方、電話のかけ方 ・携帯電話、スマートフォンのマナー ■ビジネスマナー④ ～来客応対 ・訪問時のマナー ・来客応対の基本マナーと案内 ・席次 ・訪問の基本マナーと名刺交換 ■ビジネスマナー⑤～「ビジネス文書」の基本～ ・社外文書の基本 ・頭語、結語、時候のあいさつ、よく使う表現 ・封筒、ハガキのあて名書き、FAX ■ビジネスマナー⑥～「ビジネスメール」の基本～ ■仕事を進める上で重要な考え方、ホウレンソウについて学ぶ ・仕事の指示を受け方、メモの取り方 ・報告のマナー ・叱られた時の対応 ・連絡、相談のマナー	【RP】挨拶、お辞儀練習 【RP】外出中の社員宛の電話を受電し伝言を受けた時の応対練習 【RP】受付と応接室での来客応対練習 【RP】名刺交換練習 【ワーク】ビジネス文書作成 （送付状） 【ワーク】メール作成 【RP】仕事の指示を聞いてメモの練習

RP：ロールプレイイング　GD：グループディスカッション

レジリエンス研修

【1歩進んだメンタルヘルス対策にも！困難を乗り越えて成長できる社員を育成する】

「レジリエンス」とは、「回復力」「復元力」とも訳され、ストレスなどに対する柔軟性を表すことばです。 近年、社会環境が大きく変化する中、ストレスを感じる人やメンタルヘルス不全も増加していると多くの企業から聞かれるようになりました。

その中で、人が困難や逆境の中にあっても心が折れることなく、仕事で成果を出し続けるためには、柔軟でへこたれない強さ「レジリエンス」がますます必要とされるようになりました。

本研修では、ストレスに対処し、困難な状況を乗り越えるだけでなく、それらを未来につなげ、前に進む力を高めることを目標としています。

カリキュラム（6時間）	進め方
■レジリエンス力のある社員とは ・4つの礎（感情のコントロール・自己効力感・自立力・人間関係構築力）	講義
■社会人として求められるストレスマネジメントの能力を知る ■コントロールできることを腹に落とす ・当事者意識と主体性で生きていくために根底にどんな意識を持つ必要があるのかを知る ・認めてもらえる・任せてもらえる・話を聞いてもらえるために自分がどうするか	講義・ペアワーク・GD
■パラダイムシフトを味方に付ける ・過去、自分が経験した逆境（つらかったこと）を振り返る ・事実・思考（捉え方）、感情の流れを変える力を養う ・思考とこころの癖を直す！10のこころの癖	講義・個人ワーク・GD 講義・GD
■人間関係構築力をつける ・周囲の人の行動傾向からアプローチのバリエーションを知る ・上司などの真意を聴く力を養う	講義
■叱られた時の正しい対応 ■未来に向った歩むために ・セルフコーチングを身につける ・自分のブレーキを知る ・すぐにできるセルフケア(物理的なこと) ■参加者で共有 ・気付きのディスカッション まとめ	GD

GD：グループディスカッション

モチベーションアップ研修

【なぜモチベーションアップ研修が必要か？】

意欲・モチベーションの向上は、組織全体の生産性や働きがいに大きな影響を与える非常に重要なテーマです。 高い意欲で前向きに働く社員を増やすことは、組織全体の成長にもつながります。

本研修では、組織人として周囲と信頼関係を築くことでモチベーションを高めると共に、ビジョンを構築するための考え方を知り、未来への意欲を高めることを目指します。

カリキュラム（4時間）	進め方
■オリエンテーション 挨拶、自己紹介、ルールの確認	
■モチベーションとは	講義
・モチベーションを下げる出来事にどう対応するか	
・モチベーションを下げる思考	講義・個人ワーク・GD
■信頼関係が仕事へのモチベーションを上げる	
・過去と他人は変えられない、人はみな違う	講義・ペアワーク・GD
・「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける	
・自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める	講義・ペアワーク・GD
■人間関係構築力で、仲間の心をつかむ	
・聞き上手	
■「幸せ、充実感、達成感は自分が作る」を植え付ける	講義・個人ワーク・GD
・人生の輪	
・100％満足した状態を一緒に見に行こう！	
・キャリアビジョンを描くための思考法	講義・GD
■評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。	
・ヒーローゲームで 自己肯定感、自己効力感を育てる	GD
■まとめ・感想共有	

GD：グループディスカッション

土元紀子プロフィール

ベアリンク　代表　URL：https://bearlink.jp
NPO法人マザーズサポーター協会　認定講師、メンターマネジメント協会講師
ワークライフバランスコンサルタント

【経歴】
1992年～2012年 コニカミノルタ株式会社 勤務
新人営業研修、営業向け製品研修、ソリューション営業推進に従事
約8年間、仕事と育児の両立を経験
2012年～　ベアリンクを設立。人材育成講師として活動開始
2015年～2020年　厚生労働省委託事業にてコンサルタントとして活動
（職務分析・職務評価普及事業／無期転換ルールに関する取組に対する啓発支援等事業）

2017年～　エグゼクティブコーチングサービス開始
【実績】
官公庁（東京/株式会社電通東日本よりご依頼）、亀岡市役所、神戸市立医療センター中央市民病院、
アステラス労働組合富山支部（株式会社システムブレーンよりご依頼）、堺商工会議所、
泉佐野商工会議所、ニプロファーマ株式会社（大阪商工会議所よりご依頼）
株式会社アピスファーマシー、泉鋼管工事株式会社、株式会社オーティーシー、
シャープファイナンス株式会社、株式会社谷澤総合鑑定所、日本ハム西販売株式会社、
和田精密歯研株式会社、
SJC、株式会社KEGキャリア・アカデミーほか

叱り方検定講師（NPO法人マザーズサポーター協会主催）、
レジリエンスアップセミナー（NPO法人マザーズサポーター協会主催、神戸市協賛）、
加古川市職員研修（サポート）ほか

E-mail：noriko.tsuchimoto@bearlink.jp

人材育成研修カタログ
2023年初期版

発行者 ベアリンク 土元紀子
〒530-0001
大阪府大阪市北区梅田1丁目11番4号
大阪駅前第４ビル9階 923-1001号
電話 06-4400-5189
https://bearlink.jp
本カタログの内容は予告なく変更する場合がございます。