

会社元気プロジェクト®

～心と身体をサポートします～



アレックス株式会社

4.1版

はじめに

御社は、どんな事にお困りでしょうか？

- ▶ 経営者、管理職、社員、部署や職種、などの間で意思疎通に摩擦がある。
- ▶ 全体的に社内の雰囲気暗く、活力がない。
- ▶ 思うように売り上げが上がらない。
- ▶ ミスが多く、納期が守れないことが多々ある。
- ▶ 精神的に疲弊している社員が増え、退職する人も出てきた。

このような事にお困りの企業さまには、是非
「**会社元気プロジェクト**」をご検討頂きたいと思っています。

「会社元気プロジェクト」は、人間関係をスムーズにし、各自のモチベーションを上げていくことで活力のある職場を作り、チーム全体で「ミスの減少」や「売り上げアップ」などの具体的な目標を達成していく試みです。

経営コンサルタントや税理士さんとは全く異なるアプローチで解決に取り組みます。

半年間にわたり、チームの目標達成のための
“**心と体をサポート**”して参ります！



会社元気プロジェクトの概要

「会社元気プロジェクト」 研修で期待できること

- 社員一人ひとりが、それぞれのユニークさ（能力）を発揮できる。
- 社員一人ひとりが意欲をもって働き、心も身体も元気でいられる。
- 社員一人ひとりのユニークさ（能力）を引き出し、活気のある組織が醸成される。

「会社元気プロジェクト」 研修の特徴

心理学、コミュニケーション学、身体理論、カウンセリング療法のプロがチーム一丸となって取り組みます。

社員一人ひとりの方の「意欲をもって働くために必要な12ポイント」へアプローチし、行動に移せるよう促します。

「意欲をもって働くために必要な12ポイント」 ▶▶▶



意欲をもって働くために必要な12ポイント

*ギャラップ社調査まとめ

- ① 職場で自分が何を期待されているかを知っている
- ② 仕事を間違いなくこなすための材料や能力を持っている
- ③ 職場で、毎日、自分が最も得意なことをする機会がある
- ④ この1週間に、職場で良い仕事をしたとして認知されたり、賞賛を受けたりした
- ⑤ 上司やその他、職場のだれかが、自分のことを一人の人として気にかけてくれているようだ
- ⑥ 私が進歩していくのを励ましてくれている人が職場にいる
- ⑦ 職場で、自分の意見をくんでくれる
- ⑧ 会社の使命や目的が、自分の仕事は大切だと感じさせてくれる
- ⑨ 同僚たちは質の高い仕事をしようとしている
- ⑩ 職場に仲の良い友人がいる
- ⑪ 過去6ヶ月の間に、私の仕事が進歩したと職場の誰かに言われた
- ⑫ 昨年、仕事で学び成長する機会があった



プロジェクトの進め方 ※途中での中断はご容赦ください。

人数設定 20名前後を目処に1チームとし、研修を実施します。

15名～25名の企業様の場合は、1チームで実施します。
100名の企業様の場合は、4～5チームに所属などで分割して実施します。
(接触の多い部署をなるべく同一チームにしてください。)

★ **スタートする前に チームの目標を設定します。**

例えば…

・売り上げアップ ・ミスを減らす ・納期を守る ・コスト削減 etc.

チームにとって、今一番必要な目標を立てて、実現を目指します。

全員研修 全6回／月1回 2～3時間
チーム全員（リーダー含む）を対象に実施します。

エグゼクティブトレーニング

全員研修とは別に、経営者、リーダーのみを対象に2回実施します。
(全員研修第三回までに1回、5回と6回の間に1回)



なぜ、このスタイルなのか？

POINT!!

◆なぜ、個人ではなく、企業（チーム）で行うのか？

意識の高いAさんが、一人でコミュニケーション系の講習会を受けて、やる気満々になったとします。

社内で教わったことを実行しても「一人の頑張り」で、期待した効果を得られるまでには、とても長い時間がかかってしまいます。

そのため、一人で頑張ることに疲れて、あきらめて、忘れてしまう…ということが起きてしまいます。

チーム全員がコミュニケーション、モチベーション、目標達成の考え方を共有することで、誰かが忘れてしまっても、別の誰かがカバーする状況ができ、全員に定着させていくことが可能となります。

POINT!!

◆なぜ、半年なのか？

1度の研修で色々説明しても、実行に移せるのは「その人が重要と感じた」または「これならできると感じた」部分だけになってしまいます。

一歩ずつ、前回のことができるようになっていくか？ 何が困難なのか？ということフォローしながら進めていくことで、より多くのことが全員に定着するようになります。

そのために半年という時間をかけていきます。



研修プログラム（全体研修）

【第一回】 コミュニケーションや考え方は、人それぞれ。

人と話すスピード、考える時間、思ったことを口に出すまでの時間、そして何を一番優先するかなどの価値観は、人それぞれ違います。

チームの人達を対象に、自分は人とどう違うのか？ を理解したうえで、どうすれば人と円滑なコミュニケーションができるのかを学習します。

- ・コミュニケーションタイプ
- ・考え方の優先順位
- ・名札の作成 etc

宿題

次回まで、コミュニケーションタイプ、考え方の優先順位を意識してチームがコミュニケーションをする。

【第二回】 コミュニケーション力を更にアップする。

前回から1ヶ月。どのくらい実践できたか？何が難しかったか？改善できたこと、できなかったこと、等をフォローアップをし、更なるコミュニケーションアップをします。

チームの目標達成をするために、何か障害となっているのか？何をすれば良いのか？足りないものは何か？

- ・ラポール（信頼関係づくり）
- ・ボディランゲージの重要性
- ・ディスカッション

宿題

次回までに目標を達成するためにすべきことを決めてくる。



【第三回】 ミッションと目標達成。

モチベーションは、ミッション（使命）がないと維持することができません。
何のために生きているのか？ 誰のために仕事をしているのか？ どうなりたいのか？
モチベーションを上げるための基本を学びます。
それぞれの目標、チームの目標、達成できる目標を作っていく方法、あなたのミッションは何かを考えていきます。

- ・ 目標達成のスケジュールを決めていく。
- ・ ミッション作成

宿題 感情メモを作成する

【第四回】 心と体は繋がっている。

体の不調は、心の不調に繋がります。 心の不調は体の不調を引き起こします。
心の健康を維持するためにも、体の健康を維持しましょう。

「楽しいから笑う」のですが、何もなくても笑ってみると楽しくなってくるんです。
（行動のあとから感情がついてきます） 体を動かしながら、楽しみましょう。

- ・ 感情のコントロール クリアニング
- ・ 簡単体操

宿題 健康度・生活習慣診断検査を記入する



【第五回】 自分のことをもっと知る。

自分の性格傾向を理解していきます。

自分の良いところはどんな所？ 苦手なことは何？ 得意なことは？

チームのみんなに自分をもっとよく分かってもらうために、何を開示したらよいか？

チームの中で、自分の果たす役割についても考えていきます。

人に自分の感情を伝えるの言い方によって、印象が違います。

どうしたら気持ちよく伝えることができるのかを練習します。

- ・アートセラピー
- ・ジョハリの窓
- ・Iメッセージ&Youメッセージ

宿題

自分のストレス発散法を考えてくる

【第六回】 心の健康を守る。

過去5回のフォローアップ（チームに応じてフォローアップが必要と感じたところ）、
目標達成のスケジュールを再確認します。

ストレスを発散する。リラックスする。

心の健康を守るために必要なテクニックをお伝えします。

- ・自律訓練法を応用したイメージトレーニング
（脱力誘導 → 目標達成した自分を五感で体感する）



エグゼクティブ トレーニング

【第一回】 リーダーとしてのコミュニケーション。

全体研修の第三回までの間に実施します。
あなたのチームのキーマンは誰か？ 十分な目配りが必要なのは誰か？
チームを一つにまとめていくためのコミュニケーションを話し合います。

リーダーとして、気をつけること、今後何をしていたら良いのかを
一緒に考えていきます。

【第二回】 リーダーとしてのミッション。

全体研修の第五回と第六回の実施します。
チームのミッションについて、研修を始める前に掲げた目標を達成する
ためのモチベーションの作り方。

エグゼクティブ トレーニングの内容は、チームの状況、リーダーのご要望、
トレーナーチームの意見、などを話し合った上で、詳細な内容を決定します。



オプション研修について

お試し研修

「会社元気プロジェクト」に参加前の、プレ体験としてご用意した企業様向けの研修です。

(エゴグラム、コミュニケーションゲーム)

単回研修

- ① 第1回と2回の内容を1日で実施します。
コミュニケーションに重点をおいた研修です。
- ② 第3回「心と体は繋がっている」の拡大版。
健康な心と体を維持するための心理学とリフレッシュ体操の研修です。

オプション研修

- ① ビジネスマナー研修 (新人教育)
- ② 営業マン向け コミュニケーション研修

エグゼクティブ リフレッシュ ストレッチ

経営者、役員の体調は、会社の経営にとって直接の打撃となります。
現在の筋力・運動神経で無理なく行うことができる体操教室です。



費用について

費用

1名 月額 18,000円

Ex) 20名 のとき 月額360,000円 * 6回 =2,160,000円

※全員研修6回+エグゼクティブトレーニング2回を含みます。

※お試し研修、単回研修、オプション研修は含みません。

全員研修

全6回

チーム全員（リーダー含む）を対象とし、月1回 2～3時間。
（途中の中断は、ご容赦ください。）

エグゼクティブトレーニング

全2回

経営者、リーダーだけを対象に実施します。

※お試し研修、単回研修、オプション研修 などの価格は、現在検討中です。



最後に

こころと体のカウンセリングルーム アヴニール を主宰しておりますアレックス株式会社 武田宜子です。「会社元気プロジェクト」をご検討頂きまして、ありがとうございます。

一般社団法人 全国心理業連合会 認定相談機関 として、会社員、経営者の皆様のカウンセリングをさせて頂いています。上司だけ、部下だけが頑張るのではなく、会社の組織が一丸となってコミュニケーションのテクニックや目標達成の仕方を習得して頂くことにより、高い効果が得られると感じております。会社が元気になると、社員も元気でいられます。

御社が益々ご発展されますことを心より祈念いたしますとともに、私たちのプロジェクトが、大きく飛躍する御社のお役に立てれば幸いです。



一般社団法人
全国心理業連合会
認定相談機関

登録番号 000015



アレックス株式会社
代表取締役 武田 宜子

こころと体のカウンセリングルーム
アヴニール 主宰
<http://www.alexgroup.com/avenir/index.html>

- ・プロフェッショナル心理カウンセラー
- ・オーロラ認定アートセラピスト
- ・健康管理士一般指導員
- ・米国NLP™協会認定
マスタープラクティショナー
- ・アサーション 基礎-実習コース修了
- ・ハンドリフレクソロジー技術講座修了



NLPトレーナー 清澤 美子

受講生の方にとって、研修が単なる知識のインプットに留まらず、企業人として、いかに仕事で活用（アウトプット）できるか、活用のイメージを広げられるように心がけています。

【取得資格】

- ・米国NLP™協会認定NLP™トレーナー
- ・米国NLP™協会認定マスタープラクティショナー
- ・大森メソッド認定ビジネスコーチ
- ・イメージ・ブランディング認定イメージコンサルタント
- ・オーロラ認定アートセラピスト
- ・A・F・T色彩検定協会認定色彩講師



健康運動実践指導者 高橋 和子

肩凝りや背中懲りで硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、音楽にあわせて楽しく身体を動かします。運動の楽しさと運動習慣の大切さをお伝えし、健康な身体づくりを始めるきっかけになるよう、皆さんに喜んで頂く体操を目指します。

【取得資格】

- ・公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士
- ・公益財団法人 健康-体力づくり事業財団 健康運動実践指導者
市民大学にて講師、体操教室を主宰

参考資料

一般社団法人 全国心理業連合会 認定相談機関

全心連が公認する心理カウンセラーの全国統一認定資格であるプロフェッショナル心理カウンセラーが主宰する、カウンセラーまたは、カウンセリングルームを言います。プロフェッショナル心理カウンセラーは、『聴くプロ』として活動しています。

アートセラピスト

絵によるセラピーやカウンセリングを行うのがアートセラピストです。絵には、言葉以上にその人の思いが表出します。言葉で表現することが苦手だったり、うまく伝えられない子供でもその思いをカウンセラーに伝えてくれます。

ラポール

心理学用語では、ラポールはカウンセラーとクライアントの心的状態、信頼関係を指します。研修中にでてくるラポールは、人と人が会話する時はベースとして信頼関係が確立されているとスムーズかつ好意的に進むことから、信頼関係を作る基本手法をラポールと呼んでいます。

健康運動指導士

保険医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実践するための運動プログラム作成、及び実践指導計画の調整などを行う役割を担います。

3B体操

3Bとは、3つの用具「ボール」「ベル」「ベルター」を意味で、遊びの要素を取り入れて用具を使って音楽にあわせて行う体操です。



参考資料

NLPとは

Neuro Linguistic Programming（神経言語プログラミング）の頭文字をとってNLPと呼ばれています。

また、最強のコミュニケーションスキルとして人間関係の構築や修復に活用されたり、目標達成や問題解決のスキルとして役立てられていることから、コミュニケーション心理学や実践心理学と言われています。

NLPは、様々な分野で卓越した結果を残した人を研究（モデリング）し、人が五感を通してどのように情報を得て、その情報を言語・非言語でどのように意味づけをし、またどのように反応するかをモデル化した理論です。

- * 1970年代のアメリカで誕生。当時、言語学をカリフォルニア大学で教えていた「ジョン・グリンダー」と心理学学科の学生でありコンピュータと数学も学んでいた「リチャード・バンドラー」が共同開発。当時、有名な天才的な心理療法師（フィリップ・パウルズ、バージニア・サティア、ミルトン・エリクソン）たちを研究し（モデリング）作られた。
- * 1980年以降、「ロバート・ディルツ」の貢献により、教育・ビジネス・健康・スポーツのコーチングなどにも応用されるようになった。

Neuro＝神経

人は五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）を通じて外部の情報を入力して処理する

Linguistic＝言語／非言語

言語と非言語のコミュニケーションを通じて、情報に意味がつけられる

Programming＝
プログラミング

望む目標と成果を達成するために、神経（脳）と言語（言葉）を組み合わせ、様々な考えや感情、そして身体の反応や行動のパターンをつくりあげることができる

