

# ポジティブシンキング の力を解き放とう

**ポジティブな態度 – 仕事と人生の成功と幸福を切り開く鍵！しかし、あなたは無意識のうちに次のような課題に陥っていませんか？**

- ◆ やる気が出ず、ネガティブな考え方や仕事のプレッシャーに影響を受けやすい？
- ◆ 困難や課題に直面すると気持ちが落ち込み、ポジティブな考えを維持する方法がわからない？
- ◆ 不満や責任転嫁にとらわれ、解決策に集中できない？
- ◆ 考え方を変え、前向きな態度を身につけたいが、どこから始めればよいかわからない？

このコースでは、ポジティブなマインドセットを養い、適応力を高め、成功に向かって力強い態度を築くための実践的な戦略を提供します！



## 研修内容

### 第1章: ポジティブ思考の概要

- ◆ 自分自身と組織におけるポジティブ思考の役割
- ◆ マインドセット - 行動 - 結果のモデル
- ◆ マインドセットが行動に与える影響
- ◆ 成功を決めるのは態度
- ◆ 制限的な信念を打破する
- ◆ ポジティブ思考を育む方法ポジティブ思考の持ち主を見極める

### 第2章: ポジティブな態度と自己責任を身につける

- ◆ 態度と自己責任をマスターするための原則
- ◆ 主体性を持つこと - 仕事における主体性のレベル
- ◆ COREモデルコントロール - オーナーシップ - リーチ - 持久力) による回復力の向上
- ◆ ポジティブなマインドセットと態度の構築と強化
- ◆ 不満や責任転嫁を避け、対処する方法
- ◆ ネガティブな態度をポジティブに変えるテクニック
- ◆ 対人関係の衝突を解決するための3Aモデル
- ◆ 毎日のポジティブ思考を発展・維持するためのSAO原則

### 第3章: まとめ及びアクションプランの作成

\* 内容は若干変更となることがあります。

## 研修のねらい



- ▶ 自分の「報・連・相」の実践度をチェックし、自らの弱点を認識する。
- ▶ 「報・連・相」の意義と実践のポイントを理解し、主体的に取り組めるようになる。
- ▶ 「分かり易く・簡潔に・ポイントを絞って」という、効果的な話し方を身につける。

## 対象者



- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="radio"/> スタッフ  | <input checked="" type="radio"/> 中間管理職 |
| <input checked="" type="radio"/> 初級管理職 | <input checked="" type="radio"/> 上級管理職 |

## 実施方法



理論30%、実践70%（グループディスカッション、プレゼンテーション、ケーススタディ、ロールプレイ、ゲームなどを活用した実践的アプローチ）



**AIMNEXT**

Professional Training & Consulting

### HCM HEAD OFFICE

Nam Giao Building 1, 261-263 Phan Xich Long, Ward 2, Phu Nhuan Dist, HCM

### HANOI REPRESENTATIVE OFFICE

Sao Mai Building, No.19 Le Van Luong St., Thanh Xuan Dist., Hanoi