

株式会社 Calm が 1000 名以上に提供してきた事業をスピンアウト ビジネスパーソン向け「セルフマネジメント講座」を開始

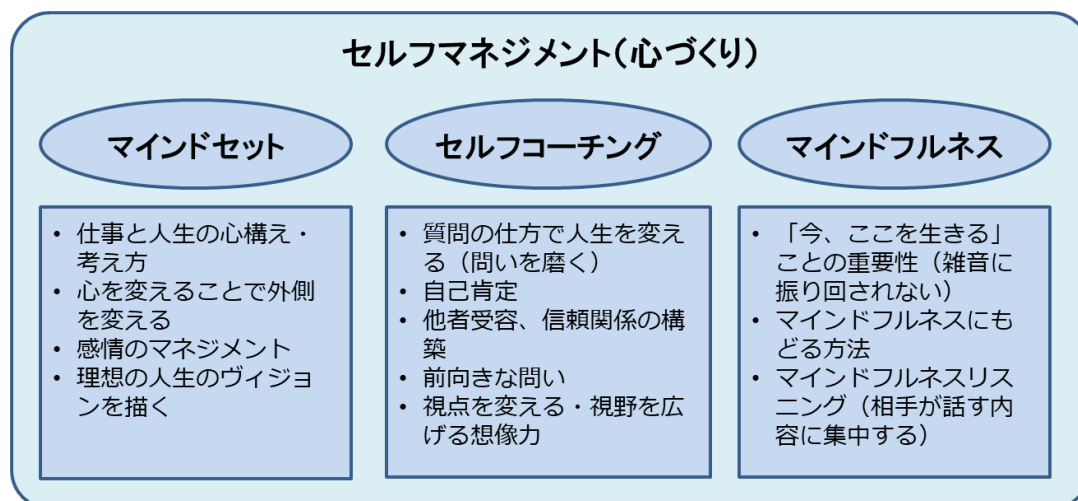
一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会 4/1 受講受付開始、5 月講座開始

昨今の若手社員は、「打たれ弱い」※1)、「苦勞を避けたがる」、「仕事よりプライベートを重視する」※2)と評価されています。若手社員との対話や指導に悩む先輩や上司も少なくありません。このようなビジネスパーソンが、自身の潜在能力を発揮するために必要とされているのは、スキルやテクニックではなく、人の内面に着目した「心づくり」すなわち「セルフマネジメント」です。

企業研修を手掛ける株式会社 Calm(名古屋市名東区、代表取締役 片浦啓子)は、2008 年から一般のビジネスパーソン向けにセルフマネジメント開発を開始し、これまでに 1000 名以上が受講してきました。また県の就労支援事業の担当クラスにセルフマネジメント開発を採り入れ、毎年トップの就業率 9 割を達成してきました。このたび Calm はセルフマネジメント開発の公益性の高さを鑑み、この事業をスピンアウトします。今後は新設した「一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会」(名古屋市名東区、代表理事:片浦啓子)がこの事業を手掛けます。プログラムは、ベーシック講座、アドバンス講座、インストラクター養成講座、プライベートセッションの 4 種類。5 月からベーシック講座を名古屋市と松本市で 5 回連続で開講します。申込受付は 4 月 1 日から同協会 Web サイトにて開始します。(URL: <https://www.self-management.or.jp/>)

一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会が提唱する「セルフマネジメント」の開発プログラムは、「マインドセット」、「セルフコーチング」、「マインドフルネス」の 3 つの要素で構成されます。仕事や人生に対する「心構え・考え方」を整え、自己肯定、前向きな思考、視点を変える・視野を広げる想像力、感情の整理、他者受容、“今、ここを生きる”ことに集中すること、などを身に付けます。

一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会が提唱する「セルフマネジメント」



※1) 日本能率協会マネジメントセンターが 2015 年～2016 年に入社した若手社員 179 名、上司・先輩 258 名へのアンケート調査で、上司・先輩の最近の新入社員に対する印象は「打たれ弱いと感じる」が 76.5%。

※2) 公益財団法人日本生産性本部／一般社団法人日本経済青年協議会が平成 29 年度新入社員 1,882 人を対象にした「働くことの意識」調査結果から、「若いうちは進んで苦勞すべきか」の質問では「好んで苦勞する

【お問い合わせ先】 株式会社 Calm 広報窓口 (株式会社インフォデザイン 門脇)

TEL: 050-3717-0758 Eメール: info@info-de.co.jp FAX: 052-308-1868

「ことはない」が過去最高(29.3%)、「働く目的」では「楽しい生活をしたい」が過去最高を更新(42.6%)し、「自分の能力をためす」は過去最低を更新(10.9%)、「社会に役立つ」も減少傾向(9.2%)。

写真：セルフマネジメント講座の様子



【主な講座内容】

<セルフマネジメント ベーシック 講座内容>

ベーシックでは「楽しさ」を軸に講座内容が構成されています。利害関係のない環境で、自分の「内なる声」に耳を傾け、自分を振り返り、自身のことを見つめ直すことができます。1回で完結するセミナー内容であり、また少人数制です。5回シリーズの受講となります。

※状況により若干順番等、内容が若干変わることがございます。

| | |
|---------|--|
| Lesson1 | <p>テーマ「ころづくり その1:マインドセット」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・理想とする現実を創るために必要な考え方:現実をつくる原理原則、インサイドアウト理論 ・心と体の本当の遣い方(人生をどんな考え方で行動していくと上手くいくのか):三位一体 ・人生の創り方・方法:本当のキャリア理論 <p>* 内側の変容が外側の変容を起こす原理原則(インサイドアウト)。</p> |
| Lesson2 | <p>テーマ「ころづくり その2:マインドセット」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の声を聴くとはどういうことなのか? ・幸せで豊かな人生にするために、心に何を設定することが必要なのか? ・感情のマネジメント(全ての出来事は刺激と反応である) ・感情を整理し穏やかに生きる生き方をするために必要な考え方 <p>* 自分や相手をジャッジしないノンジャッジメンタルの醸成</p> |
| Lesson3 | <p>テーマ「ころづくり その3:マインドセット」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痛みと快樂で生きる人生ではなく、自身の人生を生きるために必要な考え方 ・理想の未来を仲間と描いてみよう「幸せで豊かな人生をおくるためのヴィジョンメイキング」 ・理想のあなたに会うために必要なこと(似合うことしか起こらない原理原則) |

【お問い合わせ先】 株式会社 Calm 広報窓口 (株式会社インフォデザイン 門脇)

TEL:050-3717-0758 Eメール:info@info-de.co.jp FAX:052-308-1868

| | |
|---------|---|
| | <p>*「本当はどんな人生を送りたいのか？」心の声(内なる声)を聴き、明確にしよう。</p> |
| Lesson4 | <p>テーマ「こころづくり その4:セルフコーチング」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分との対話が人生を創っていくが、対話の内容に関しては無意識? ・質問は人生を変える力がある(問いを磨く) ・信頼関係を構築するのは、他人との関係性の前に、自身との関係性を良くすることが大切 <p>* 全ては関係性、関係性を変化させていく手法を学ぶ。 * 質問力を磨くことで人生を変容することが可能。</p> |
| Lesson5 | <p>テーマ「こころづくり その5:マインドフルネス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今、ここを生きる」ことの重要性 ・マインドフルにもどる方法「3分の呼吸法」 ・マインドフルネスリスニング <p>*「今にしっかりといる」と、頭の中の声に、ノイズに振り回されない。</p> |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ・仕事でも基本となる「PDCA サイクル」で人生をマネジメントすることが実は大切です。今までの学びを活かし、自分自身の今後に向けて、アクションプランニングを作成していきましょう。 <p>*「エネルギーマネジメント」セルフマネジメントは、エネルギーマネジメント。</p> |

<セルフマネジメント ベーシック 受講概要>

| | |
|------|--|
| 開催日 | <ul style="list-style-type: none"> ・名古屋支部(休日)13:30~15:30(2時間) 2019年5月11日(土)、6月1日(土)、6月22日(土)、7月6日(土)、7月27日(土) (担当講師:安達、井浪、木村) ・名古屋支部(平日)10:00~12:00(2時間) 2019年5月21日(火)、6月4日(火)、6月18日(火)、7月2日(火)、7月16日(火) (担当講師:藤田、加藤(幸)、加藤(由)) ・松本支部(休日)10:00~12:00(2時間) 2019年5月11日(土)、6月1日(土)、6月22日(土)、7月6日(土)、7月27日(土) (担当講師:西澤、原、山本) |
| 受講料 | <p><一般> 28,000円(税別) / 全5回 初回のみ単発:6,000円(税別) * ご継続の場合は22,000円(税別) <正会員・協賛会員・パートナー会員・2018年の講座・感謝祭参加者> 18,000円(税別) / 全5回(単発受講は不可)、*テキスト代込み</p> |
| 会場 | 名古屋駅、松本駅、周辺予定(お申込みいただいた方に連絡します。) |
| 定員 | 8名(少人数制) |
| 申し込み | 一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会のWebサイトから申し込み URL: https://www.self-management.or.jp/ |

【お問い合わせ先】 株式会社 Calm 広報窓口 (株式会社インフォデザイン 門脇)

TEL:050-3717-0758 Eメール:info@info-de.co.jp FAX:052-308-1868

【代表者プロフィール】

片浦 啓子

- ・ 株式会社 Calm 代表取締役
- ・ 一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会 代表理事



<略歴>

大学卒業後、大手情報機器メーカーでSE部門の総務担当、取締役秘書業務に就く。その中で経験した“段取り力”や“コミュニケーション力”、“ビジネスマナー”などの経験を活かし、人の成長・活躍を支援するために、2006年から企業研修講師やビジネスコーチとしての活動を開始。

ビジネスコーチングや研修などで多くの経営者や管理職と接する中で、「上手くいっている人」に共通する非日常の過ごし方にヒントを得て、「なりたい自分になる」ために個人向けにセルフマネジメント開発を行う「未来志向塾」を開始。2015年に法人化し、株式会社 Calm を設立。ビジネスマナー、ビジネスコミュニケーション、ビジネスコーチングなどの企業研修や「未来志向塾」を提供。

2011年から2016年にわたり、愛知県と長野県の就労支援事業のチーフリーダーとして、様々な年齢、業種の就業支援に携わる。他のクラスでは面接や書類の書き方などのスキル・テクニックの研修に専念する中、自身のクラスでは「心づくり」(セルフマネジメント開発)を行うことで、就職決定率は毎年トップの9割を実現。この経験から、スキル・テクニックより「心づくり」が大事だということを再認識。「セルフマネジメント開発」の公益性の高さを鑑み、この事業を Calm からスピンアウト。2018年に一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会を設立し、「心づくり」(セルフマネジメント開発)を一般のビジネスパーソン向けに提供する。

【会社概要】

社名：株式会社 Calm

設立：2015年4月 代表取締役：片浦啓子

事業内容：企業研修(ビジネスマナー、ビジネスコミュニケーション、ビジネスコーチング、新入社員研修、新入社員フォローアップ研修、階層別研修、生産性向上研修、OJTトレーナー研修、メンター研修、カスタマイズ研修)、就業支援

URL：<https://www.miraishikou.com/>

【一般社団法人概要】

法人名：一般社団法人日本セルフマネジメント開発協会

設立：2018年11月 代表理事：片浦啓子

事業内容：セルフマネジメント開発、インストラクターの養成

URL：<https://self-management.or.jp/>

【お問い合わせ先】 株式会社 Calm 広報窓口 (株式会社インフォデザイン 門脇)

TEL:050-3717-0758 Eメール:info@info-de.co.jp FAX:052-308-1868