

企業研修 公開型

# セルフマネジメント研修 東京

1日通い

2021-11-12 09:30 ~ 2021-11-12 17:00

## 自分の思考のクセ、行動パターンのクセに気づいていますか？

無意識の偏見について学び、職場で気を付けるべき言動を理解する  
叱ることを恐れず、上手に伝える叱り方を身につける

対象者	
受講料・参加費	35,000 円 + 消費税10% 昼食代を含む
定員数	20名 (最少催行人数：5名)

会場	<b>日鉄総研 セミナールーム</b>	JR線「有楽町」駅 国際フォーラム口より徒歩2分
	東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビル2階	東京メトロ有楽町線「有楽町」駅 B3、B4、D1出口 直結 東京メトロ日比谷線「日比谷」駅 B3、B4、D1出口 直結 都営地下鉄三田線「日比谷」駅 B3、B4、D1出口 直結

### スケジュール (例)

1日通い

9:30 [オリエンテーション]

- ① 思考と行動のパターンを知って感情をマネジメントする  
【アンガーマネジメント】
- ・自分の思考と行動のパターンを知る(自己理解ワーク)
- ・感情の元にある自分の価値観を知る
- ・価値観の自己認識と優先順位の設定(価値観ワーク)

- ② 思考をマネジメントする
- ・思考を整理する5つのフレームワーク

12:00 昼食休憩

12:45 ③ チームマネジメントに活かす思考整理法  
・相手をより理解するための価値観のすり合わせワーク(グループワーク)

- ④ 思考パターンの自己理解を深める  
【アンコンシャスバイアス】
- ・アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)とは
- ・自分の思考スタイルをチェックする
- ・バイアスの種類

- ⑤ 組織の思考パターンを知る【他者理解】
- ・アンコンシャスバイアスの正体とは
- ・アンコンシャスバイアスに気づくためのポイント
- ・あなたの組織の中にあるアンコンシャスバイアス(グループワーク)

- ⑥ アンコンシャスバイアスへの対処法
- ・柔軟な思考を得るための5つのステップ
- ・セルフマネジメントのためにできること(ディスカッション)

- ⑦ 振り返りとまとめ
- ・明日からの行動宣言

17:00

お問い合わせ先

日鉄総研株式会社 ビジネスソリューション部 教育事業センター  
Tel : 06-6220-5250 / Fax : 06-6220-5955