

# プラス思考のトレーニング研修

職能別研修

研修No. 5

## 研修のねらいと効果

シェイクスピアの言葉に「良いも悪いもすべては本人の考え次第である」というものがあります。プラス思考かマイナス思考かは、単に本人がどちらかを選択しているだけなのです。ココロの成長とともに、プラスの考えを入れていくことで、マイナスを除去するというプラス回路をつくります。研修をとおしてプラスの世界に入りましょう。

日時：令和7年4月18日（金） 9:30～16:30

対象：若手・中堅・管理職

定員：24名 ※先着順で定員に達し次第締め切ります ※最少催行人員8名

受講料：職業能力開発協会員 9,000円 一般 13,000円

会場：栃木県職業能力開発協会（栃木県庁舎西別館 宇都宮市昭和1-3-10）

## プログラム

<午前>

- プラス思考の自己紹介トレーニング
- プラス思考基本レクチャー
  - ①基本例題
  - ②リフレーミング
  - ③プラス回路の選択肢をつくる
- 個人分析
  - ①ケーススタディの抽出
  - ②プラスストローク検討
  - ③プラスの選択肢を作成

<午後>

- グループディスカッション  
「プラス思考のトレーニング」
  - ①自分の考え方
  - ②他者の考え方を参考にする
  - ③よりプラス思考の考え方 など
- 相手をほめることでプラス思考になる  
「美点尊重のトレーニング」
- 普段のトレーニング方法の紹介
- 実践律について ●まとめ

講師 矢田晴美（やだはるよし）

映画の寅さんで有名な東京葛飾柴又生まれ。明治大学卒業後、ブライダル三松で販売日本一3回。新宿ルミネ店長等歴任。その後ジェムコ日本経営、ユニゾン等で社員講師として活躍。専門は営業心理学とコミュニケーション。プレゼンテーション研修は全国で5本の指に入るといふ講師歴30年以上のプロ講師。

「また受講したくなる、すぐに役立つ楽しい参加型」の研修をモットーにツーウェイ、実務中心を特徴とし大好評を得ている。官公庁、市町村、大手企業等への研修実績は3,000回を超える。

栃木県職業能力開発協会

