

テーマ5 仕事に活かせるマインド&スキル

24 自分の限界を打ち破るメンタルカ

人気ランキング
第3位



自分の限界は自分自身が作り出していることに気づいていますか。メンタルトレーニングはあなたの中に眠っている潜在能力を一つずつ目覚めさせる効果があります。一流のスポーツ選手、オリンピック選手を指導してきた講師が経験と事例を交えて「心を鍛える最強のトレーニング」法をお伝えします。

講座のポイント

1 スポーツ選手の具体例を紹介

500人以上のプロ選手を指導してきた講師が対話の中でつかんだプロフェッショナルの心の持ち方を事例を交えてお伝えします。

2 幅広い対象者にうける内容

スポーツ、ビジネス、教育などさまざまな活動に活かれます。

3 誰にでもすぐに取り組める

成果につながる良いパフォーマンスを發揮するための、簡単に日々続けやすいメンタルトレーニング方法をお伝えします。

実施人数 制限はございません

時間 1.5時間～2時間

講師在籍エリア 東京都

講座準備について

(主催者)
会場条件: 特にありません。
準備物: 講師用マイク、ホワイトボードとマグネット2つ
(参加者)
持ち物: 特にありません。

特記事項

材料費: 必要ありません。
アシスタント: 必要ありません。

お客様の声



力まずリラックスした雰囲気での終始進み、非常に気づきの多い講座でした。参加者からも「受講して良かった」という声が多かったです。

自動車系労働組合 主催者

25 スピーチの力

～心を揺さぶる、あなただけのストーリー～

NEW!



スピーチを依頼された時、高尚な話をしようと、つい肩肘が張ってしまいませんか？ 私たちは、誰でも最高のスピーチができます。他人にはマネのできない独自の経験や学び(ストーリー)を語ることで、感動と信頼を届けることができます。

講座のポイント

1 人の心をつかみ行動に駆り立てたい方、必見

TED Talkやステイブ・ジョブズのスピーチに共通する「ストーリー・テリング」の技術を学びます。

2 ストーリーの構成法を学ぶ

あなたのスピーチを最高のスピーチに変える“効果的な流れでストーリーを語る”コツをお伝えします。

3 実践ワークを通じて自信が生まれる

今までの経験すべてに意味があることに気づきます。

実施人数 制限はございません

時間 1.5時間～2時間

講師在籍エリア 東京都

講座準備について

(主催者)
会場条件: 特にありません。
会場レイアウト: アイランド形式(4人1組) ※グループワークやディスカッションを行います。
準備物: レジメ印刷、プロジェクター、PC用スピーカー
(参加者)
持ち物: 筆記用具

特記事項

材料費: 必要ありません。
アシスタント: 必要ありません。

お客様の声



これまで「失敗」だと思っていた出来事が、自分にとって大きな意味があったことを発見しました。

情報系労働組合 主催者

26 働きながら介護を続ける3つのコツ

人気ランキング
第5位



「仕事と介護、どちらを取る？」ではなく、介護を生活の一部に取り入れながら働き続けられるように、家計のプロであるファイナンシャル・プランナーがナビゲート。介護を続けるための介護サービスや法律についての理解を深めます。

講座のポイント

1 有効な介護サービスを知る

介護が必要になったときの相談先や相談の仕方がわかります。

2 組合員の不安解消に役立つ

具体的な対策を示し、不安解消に近づけます。

3 会社の制度理解のきっかけに

介護休業制度や介護休暇などの取り方、生かし方を学べます。自社の制度浸透にもつながります。

実施人数 制限はございません

時間 2時間

講師在籍エリア 東京都

講座準備について

(主催者)
会場条件: プロジェクターが使用できる会場
会場レイアウト: コの字型もしくはスクリーン型(人数に応じて)
準備物: レジメ印刷、プロジェクター、スクリーン、講師用マイク
(参加者)
持ち物: 電卓、筆記用具

特記事項

材料費: 必要ありません。
アシスタント: 必要ありません。

お客様の声



育児と同じように介護休業を「自分が介護するためにある」ととらえがちだったが、講師の「介護する環境を整えるためにある」という言葉が参加者には新しい発見だった。

メーカー系労働組合 主催者

27 私にもできる! イキイキワーキングマザー



育休をとり出産後も短時間勤務制度などを使って働き続ける女性が増えています。しかし復職してみると仕事も育児も満足感を得られず、悩む人が多いのが実情です。本講座はワーキングマザーを目指す方を対象に、会社側の考え方や仕事と育児の両立にあたっての心構え、キャリアの考え方についてお話しします。参加者同士の情報交換やネットワークづくりにも役立ちます。

講座のポイント

1 仕事も育児も続けるための考え方

自分一人で抱え込まず、家族や職場で周りを巻き込みながら働いていく方法を学べます。

2 講師の体験に基づく内容

最新動向と講師の実体験に基づいており理論にとどまらないため参加者が共感しやすい内容です。

3 参加者間の交流を深める

セミナーを通じて横の情報交換が促され、参加者個人の勇気づけにつながります。

実施人数 制限はございません

時間 1.5時間～5時間

講師在籍エリア 神奈川県

講座準備について

(主催者)
会場条件: プロジェクターが使用できる会場
準備物: レジメ印刷、プロジェクター・スクリーン、パソコン、ホワイトボード・ペン、講師用マイク
(参加者)
持ち物: 筆記用具

特記事項

材料費: 必要ありません。
アシスタント: 必要ありません。
※ワーク内容によっては追加の備品が必要です。
※投影資料は事前にお送りします。

お客様の声



講師のレベルが非常に高く「参加して良かった」という声が多かった。参加者に笑顔で帰ってもらえたのが何よりだと思う。

サービス系労働組合 主催者

テーマ5 仕事に活かせるマインド&スキル

NEW! クレーム対応を極める 28 ~基礎編~



お客様の期待に応えた場合満足につながりますが、期待に応えられなかった場合「不満」が生まれます。クレームの適切な対応はファンを作ります。お客様と良好な関係を築き、いつまでも選ばれる会社づくりのために、お客様の「生の声」を前向きに受けとめましょう。

講座のポイント

- 1 「なぜ」という目的やマインドに重点を置いた内容理論やスキルを伝授するだけではないので行動に結びつきます。
- 2 受講生参加型で、体験しながら学べるビデオを使用したロールプレイで客観的に自分の問題に気づくことができます。
- 3 職種やケースに併せた実践的な内容グループディスカッションやワークを中心に、具体的なケースを使って実践的に学びます。

実施人数 制限はございません
時間 2時間~
講師在籍エリア 東京都

講座準備について
(主催者)会場条件:特にありません。
会場レイアウト:アイランド型(6~7名/島)
準備物:レジュメ印刷、プロジェクター(注)、ビデオカメラ(注)ケーブル(映像を流すための3色ケーブル)、スピーカー 講師用ピンマイク
※状況により、企業で使用している「クレーム対応マニュアル」をご用意ください。
※注:ビデオ付きのロールプレイをメインで進める場合は、4時間以上ならば可能です。2時間の場合は定員20名以内の場合は可能です。20名以上の場合、代表者の何名かを見本に展開いたします。

特記事項
材料費:必要ありません。
アシスタント:参加人数が20名以上の場合必要です。

お客様の声
先生のスキルが高く、大変有意義な時間を過ごせた。
電機系労働組合 主催者

29 伝わる文章がサクサク書ける! さすが!と言われる「文章マナー」の基本



相手に伝わる文章を書くのは難しいもの。的確に伝わる文章を書くためには「文章マナー」の習得が必要です。「相手にとって読みやすく、受け取りやすい」文章の書き方をお伝えします。

講座のポイント

- 1 文章マナーの理解を深めるわかりやすく読み手に伝えるための文章マナーのポイントについて理解します。
- 2 誰にでも役立つ内容報告書や企画書など、日常的に文章を作成する機会が多い職場や組合活動にオススメです。
- 3 すぐに効果。すぐに実感。学習する文章マナーには即効性があり、「その日」の仕事からすぐに活用可能です。

実施人数 制限はございません
時間 2時間~5時間
講師在籍エリア 東京都

お申込み締切日 開催実施日の7日前
講座準備について
(主催者)会場条件:プロジェクターが使用できる会場
準備物:レジュメ印刷、プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、講師用マイク
会場レイアウト:4時間以上でグループワークを行う場合はアイランド型

特記事項
材料費:必要ありません。
アシスタント:必要ありません。
一般的な例文ではなく「課題文」(150字・事前に提出いただきます)を素材にしたレジュメでの進行も可能です(別途カスタマイズが必要となります)。この場合の参加可能人数の目安:2時間=15人まで、4時間=30人まで

お客様の声
すぐに役に立つ文章術が学べました。明日から早速実践したいです。
電機系労働組合 参加者

30 ちょっとの努力で大きな成果の出るタイムマネジメントのすすめ



「タイムマネジメント」とは、「仕事のねらい・管理」をすることなのです。仕事の仕組みを理解し、個人と組織の成果(生産性向上)に結びつける方法を学びます。

講座のポイント

- 1 個人と組織の生産性向上につなげる仕事の生産性とは何かを理解して、自分と仲間とで協働して成果を上げる仕組みが学べます。
- 2 仕事の進め方に対する新しい発見自分の仕事の仕方を見直すきっかけになります。
- 3 ホワイトカラーの方にオススメ誰でも効果が出る仕事の取り組み方がわかります。

実施人数 制限はございません
時間 1.5時間
講師在籍エリア 東京都

参加人数 開催実施日の1カ月確定の期日 ※WEB診断を実施する場合
講座準備について
(主催者)会場条件:プロジェクターが使用できる会場
会場レイアウト:アイランド型
準備物:レジュメ印刷、プロジェクター、ホワイトボード・ペン、講師用マイク

特記事項
WEB業務診断料:1,000円(税別)/名(オプション)
アシスタント:必要ありません。
※WEB業務診断を実施する場合、セミナー資料に業務診断結果を反映させることができます。個人の診断結果は受講者へメールにてフィードバックされます。
※WEB業務診断料は受講人数分のご請求となります。

お客様の声
「自分に足りないところがわかりました」と言われ、企画側として結果が出たと感じた。
損保系労働組合 主催者

31 わかりやすい伝え方



認知心理学の観点から、受け手にとって「わかる」とはどのような状態なのかを学び、情報をわかりやすく加工するスキルも習得します。資料や提案書が相手に伝わりやすい情報に変わります。

講座のポイント

- 1 楽しくしっかり学べる認知心理学の観点から、自分の考えや情報を相手にわかりやすく伝える方法が学べます。
- 2 知ると知らないのでは大きな差!文章のレベルを問わず、わかりやすい情報(図・表・表現など)に加工するスキルを習得できます。
- 3 仕事で使える心理学よりわかりやすいプレゼンテーションや資料づくりに応用することができます。

実施人数 制限はございません
時間 2時間~5時間
講師在籍エリア 長野県

講座準備について
(主催者)会場条件:プロジェクターが使用できる会場
準備物:レジュメ印刷、プロジェクター、スクリーン、講師用マイク

特記事項
材料費:必要ありません。
アシスタント:必要ありません。

お客様の声
自分本位でなく、相手が理解しやすいように説明することが、いかに大事か改めて考えさせられました。
運輸系労働組合 参加者

32 思わず人が動いてしまう「すごい質問力」のコツ

NEW!



「質問」とは「質を問う」と書きます。質問することで相手との関係性も変わり、相互の理解も促進できます。効果的な質問は相手の「頭脳」と「感情」に働きかけ、相手を「行動」に移すことができます。本講座は「人が動いてしまう質問力」のエッセンスを学べます。

講座のポイント

- 1 「質問力」で人を動かすコツをつかむ質問の3ステップを踏むことで、無理なく相手の信頼と協力を獲得できます。
- 2 質を問う質問の仕方のツボを押さえる相手や状況に応じた効果的な質問方法が学べます。
- 3 思わず活用したくなる質問のキラーフレーズすぐに使えて会話が続く「質問」のフレーズなど、受講後すぐに出来るテクニックが身につきます。

実施人数 制限はございません
時間 2時間~
講師在籍エリア 東京都

講座準備について
(主催者)会場条件:特にありません。
準備物:レジュメ印刷、講師用ピンマイク(ワイヤレスマイク)、ホワイトボード、ペン

特記事項
材料費:必要ありません。
アシスタント:必要ありません。

お客様の声
今までなかなか質問できませんでしたが、組み合わせによって目的をスムーズに達成できることを知り、質問に対する苦手意識がなくなりました。
自動車系労働組合 参加者