



コア・クリエイションズ研修の柱は、 「楽観力の向上」

米国心理学者、マーティン・セリグマン博士の研究結果によると、能力を発揮し、目的を達成させている人の共通点は、「楽観主義者」であるとのこと。

- ◆ 自信
- ◆ コミュニケーション力向上
- ◆ 主体性の発揮
- ◆ 目標達成力向上
- ◆ メンタル疾患、病気等による長期欠勤の予防、退職回避

独立行政法人 労働政策研究・研修機構が 2011 年 6 月に発表した調査結果では、6割弱の事業所でメンタルヘルスに問題を抱えている社員がおり、その人数は増加傾向。年収 600 万の従業員が仮に半年休職する場合は、1,163 万のコストが掛かると出ています。

コア・クリエイションズの研修は、どのようなテーマで始めても結果として上記の副次的効果が出ることを目的としています。

コア・クリエイションズ大江亜紀香

Ohe Akiko

〒150-0022

渋谷区恵比寿南 1-1-1

ヒューマックス恵比寿ビル8F

Email : ccinfo@core-creations.jp URL:

<http://core-creations.jp>

電話番号 03-6871-9436

FAX 番号 03-6809-7157

コア・クリエイションズの研修

研修プログラム内容

- ・楽観思考トレーニング研修
- ・セルフマネジメント研修
- ・自分の特性でパフォーマンスを上げる！ 新任リーダー研修
- ・i リーダー創造塾
- ・セルフ・コーチングで目標達成力 UP！ 研修
- ・コミュニケーション・メンテナンス研修
- ・聴き上手はモテる！ 研修
- ・自分発見・わたしが変わる(?!)研修
- ・言いにくいことを伝える技術 アサーション研修
- ・カラを破って前に踏み出す技術
- ・ストレス・マネジメント 楽しみながら成果を出す考え方・生き方
- ・厳しい指摘・言いにくい要求の仕方(アサーション)
- ・苦手な人・嫌いな人をつくらない技術
- ・女性社員のリーダーシップ <SMBC コンサルティングでの公開プログラムタイトル>

研修実施企業・団体・学校

株式会社伊勢丹／富士通テン株式会社／株式会社 SMBC コンサルティング／株式会社ヤクルト／株式会社マネジメントシステム評価センター／医療法人尚徳会ヨナハ総合病院／税理士法人大石会計事務所／株式会社 NLP ラーニング／株式会社三和デンタル／ガイアモーレ株式会社／横浜市福祉サービスセンター／商工会議所／岐阜県委託事業／農林水産省事業／社団法人日本家族計画協会(派遣会社健康保険組合)／愛知県立大学／愛知教育大学／淑徳大学／明星大学／学校法人まこと学園／NPO 法人日本スクールコーチ協会／国際コーチ協会認定コーチングアカデミー／都立高校／など

実施研修(抜粋)

- ・楽観思考トレーニング研修
- ・Grow Up 研修
- ・広告に活かす NLP 研修
- ・新任リーダー研修
- ・コーチング研修～気づきの審査 8:2 の法則
- ・管理職のためのコーチング研修
- ・NLP コミュニケーション研修
- ・リーダーシップ研修(係長、課長職対象)
- ・ネクストリーダー研修
- ・カウンセリングに活かす NLP
- ・潜在意識 活用研修
- ・心を伝えるコミュニケーション
- ・セルフマネジメント研修
- ・コーチング・コミュニケーション研修
- ・先生のためのコーチング研修
- ・アサーション研修
- ・新入社員研修
- ・就活に役立つコミュニケーション

講演

- ・自分を知るテクニック
- ・無意識を活用したコミュニケーションで交渉力アップ
- ・コーチとして生きる
- ・NLPコミュニケーション など



研修タイムテーブルの一例

「楽観思考トレーニング研修」ねらい:楽観主義であることが、能力、知識を持っているか否か以上に成果を出し、目的を達成するための力になるという研究成果をもとに、前向きな思考を習慣的に持つことができるよう導きます。自らの能力発揮は自らの脳の使い方次第であると理解し、楽観力を高めることを通して、目標達成力、業務推進力、コミュニケーション力、交渉力、リーダーシップ力が高まることを目指します。

時間	内容	目的
10:00	特別な自己紹介、研修の目的(講義、全体ワーク)	心を開いて研修に集中する場を作る。同時に「人が心を開く時とはどういう時か？」を後から理解するための伏線を引く。
10:20	1. 脳の仕組みと心の動き-1 ・効果的な目標設定 (講義、ペアワーク、個人ワーク、グループワーク)	何をする際にもゴールを設定することで、効果的に成果を得られることを理解する。研修のゴールを設定することにより、受講者の学習効果を高める。
10:50	1. 脳の仕組みと心の動き-2 ・人生は思い込み メンタル・ブロック ・人は変化が嫌い ロックオン・ロックアウト ・喜怒哀楽はどこからくるのか? (講義、グループワーク)	脳生理学に基づく自らの脳機能と、それに伴う心の動きについて理解する。 思い込み、感情によってある特定の視点で物事を捉えていることを理解し、視点を変えることで気持ちや捉え方が変わることを知る。
12:00	昼食休憩	
13:00	2. 苦手意識との付き合い方～感情コントロールを身に付ける ・苦手な仕事、人・やる気が出ないとき ・イメージを変える・視点を変える ・やる気スイッチを ON にする (講義、ペアワーク)	感情が自らコントロール可能だということを知り、前向きな気持ちになれない場合の対処法を身に付ける。
14:00	2. 楽観思考を手に入れる-1 ・望みを叶えている人の共通点 ・向き不向きより前向き ・リフレーミング (講義、グループワーク)	楽観思考はトレーニングにより身に付けることが可能であることを理解し、ワークを通して思考に新たな習慣を取り入れる。具体的な日常業務のシチュエーションでも演習を行う。
15:10	2. 楽観思考を手に入れる-2 ・言葉を変える ・望む未来を描く10のポイント、2つの避けるポイント (講義、個人ワーク、ペアワーク)	様々な異なる角度からのアプローチにより楽観思考をその場の体験に終わらせず、定着を図る。 これからのキャリアプラン、業務目標を自らの脳の仕組みを最大に活かして設定する実習を行い、日常業務に落とし込む。
16:30	まとめ～楽観的にいきいき仕事をするための7か条(講義)	学習を振り返り、まとめる。
16:40	行動計画(個人ワーク、グループワーク) ・3日以内の小さな一歩を決める	行動計画を立て、チェック方法を決め、定着を図る。

(途中 1 時間ないし 1 時間半ごとに 10 分程度の休憩をはさみます)

研修講師

講師プロフィール

大江亜紀香(おおえあきこ)

経歴

- 1990年 日本銀行名古屋支店入行。秘書、広報、銀行券流通に関わる業務、決済システム管理、国税関連、金融機関モニタリング等を担当
- 1991年 カウンセリング、アサーション、ファシリテーションを学ぶ
- 2001年 コーチングを学び、パーソナルコーチングを開始
- 2003年 コーチ養成校にてインストラクターを開始
- 2005年 10月独立。コーチ、研修講師、NLPトレーナーとして活動を開始。コア・クリエーションズ設立。コア・クリエーションズ独自のコーチング、NLP資格コース、研修講師業を実施



2005年10月独立。「その人のコア(中心)から人生を創造する」をコンセプトに、2006年7月「コア・クリエーションズ」を設立。一人ひとりが自分らしく幸せに生きるには、「自分を知る」こと「視点を増やす」こと「自己肯定感を高める」ことが不可欠と考え、この3点に焦点を当てているほか、どのような学びもその方の本質(コア)に触れることで気づきが普遍化されるとの考えから、行動(Doing・見える部分)ではなく、あり方(Being・見えない部分)や、その行動の根拠を重視。人間の脳と意識、無意識の観点からの言語的な理解と、体験からの理解をバランスよく伝え、その説明には安心感があり分かりやすいとの定評があり、老若男女を問わず幅広い層から支持を得ている。2008年度、株式会社ユーシステムの運営する地方自治体向けHPサイト(経営者層をターゲットとしたクロージングサイト)にて「心をケアするリーダーシップ」としてNLP、脳生理学、コーチングをベースに半年間寄稿。

コーチング実績

約460名、約1,670時間 経営者、会社役員、税理士、医師、起業家、創業後継者、専門学校理事長、NPO法人理事長、大学助教授、国家公務員、地方公務員、会社管理職、銀行員、経営コンサルタント、福祉事務所所長、保険会社営業、教員、コーチ、カウンセラー、研修講師、個人事業主、カラーコンサルタント、技術系職員、会社員(独立起業、キャリアチェンジ、セカンドキャリア)他

NLPトレーニング実績

米国NLP協会認定資格コース全16回開催、有資格者200名を排出 ビジネスパーソン、経営者の老若男女幅広い層が受講。

資格

米国NLP協会認定トレーナー／米国CTI認定プロフェッショナル・コーチ(CPCC)／ICA認定マスターコーチ／産業カウンセラー／LABプロファイル認定プラクティショナー／認定シードプランター

所属

コア・クリエーションズ代表、こころのコンパス・クラブ主宰、日本を感じる会共同主宰、しあわせ創造倶楽部 共同主宰 米国 NLP 協会会員、日本コーチ協会会員、産業カウンセラー協会会員、中部電力しごと支援アドバイザー、NPO 法人東京コミュニティスクール正会員

業務内容

- ・パーソナル&ビジネスコーチング
- ・企業研修・講演
- ・公開セミナー、ワークショップ

コア・クリエーションズの沿革

2006年	7月1日 コアクリエーションズ設立。ビジネスコーチング、公開セミナー、企業研修を主軸とした業務を開始。コーチングに活かす NLP コース、中部電力株式会社しごと支援アドバイザー業務開始、脳生理学と認知心理学に基づくセルフコーチングプログラムを開催、ファシリテーター育成に携わる
2007年	株式会社 NLP ラーニング パートナートレーナーとして、米国 NLP 協会認定資格コースを開始。自然の中でのコーチング・NLP ワークショップを開始。企業研修に加え、国立、県立大学にてキャリアプランニングセミナーを開始。
2008年	米国シアトルにて、脳生理学と認知心理学に基づくセルフコーチングの次世代育成プログラムを学び、日本への導入に携わる。ネイチャーコーチング協会を設立。副代表となる。NPO 法人ファミリーツリーのお母さん向けワークショップを東京・自由が丘、名古屋にて連続開催。
2009年	カナダ・バンクーバーにて現地在住日本人向け目標設定ワークショップを開催。福岡にて NLP 資格コース開催。
2010年	「日本を感じる会」立ち上げ。対話の会「こころのコンパス・クラブ」立ち上げ。エクアドル熱帯雨林に暮らす先住民を訪ねるツアーに参加。天河神社にてワークショップ。宇宙につながる働き方 NLP ワークショップ。今年一年を振り返り、来年を展望するスペシャル・ワークショップ。株式会社 NLP ラーニング・パートナートレーナーとしての活動を終了。
2011年	コア・クリエーションズ主催 米国 NLP 協会認定資格コースを開始。有志数名で「リーダーシップ世界大会」を実施。3日間でのべ 440 名を動員し、その人ならではの個性と主体性から発せられるリーダーシップを提案。リーダーシップ育成に関する雑誌棟からの取材を受ける。「トランジション・人生の転機」大学との連携での講座を開始。カナダ・バンクーバーにて現地在住日本人向けワークショップ「全員参加型リーダーシップ・ワークショップ」を開催。宮城県石巻市にて被災地支援としてパステル画ワークショップを開催(2013年3月まで延5回)
2012年	カナダ・バンクーバーにて日英2カ国語によるワークショップ「全員参加型リーダーシップ・ワークショップ」を開催。「しあわせになる心の仕組み」ワークショップを開始。「リーダー創造塾」「テトラゼミ」を開催。「しあわせ創造倶楽部」設立。
2013年	日本プロトコール & マナーズ協会 NOA 認定メンタルトレーナー、日本精神文化マイスターとして「NOA メンタルトレーニング・クラス」のカリキュラム開発・講師を勤める。ロハス雑誌「NATURE」に「西洋の知性から東洋の感性へ」というテーマで対談掲載

コア・クリエーションズ

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南 1-1-1 ヒューマックス恵比寿ビル8F

TEL: 03-6871-9436 携帯:090-1728-5595

URL: <http://core-creations.jp> E-mail: ohe@core-creations.jp