

# プロジェクトマネジャーのための心理学講座

パフォーマンスの発揮は「心」次第。

自分と他人のパフォーマンスを上げる「関わり方」を学ぼう！

プロジェクトを動かすのは「人」です。

人のパフォーマンスは機械のように一定ではなく、心の状態で大きく上下します。

特にプロジェクトのキーマンであるプロマネには、

「自分」を含めた関係者のパフォーマンスを高めるような関わり方が求められます。

心理学をベースに、「他人」と「自分」とのつき合い方を磨きましょう！



講座名	講座日数	PDU		
プロジェクトマネジャーのための心理学講座	1-2日間	7-14 PDU	Technical	0
			Leadership	6-12
			Business and Strategic	1-2

<b>概要</b>	様々なステークホルダーを率いてリーダーシップを発揮する上で必要な、コミュニケーション力およびセルフコントロール力の向上を図ります。
<b>講座の特長</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プロジェクトマネジャーに必要なヒューマンスキルのエッセンスを集約</li> <li>心理学をベースに、演習・実技トレーニングをセットにした体感型研修</li> <li>受講生同士でのロールプレイなど、相互交流を通じた学び合いと一体感</li> </ul>
<b>達成目標</b>	<p>下記1.～4.の基本的な考え方と、実践方法の習得およびスキル向上</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「交流分析」：人の心の動きを理解したり、自分の性格や言動の特徴を把握し、改善に向けた気づきを得る手法</li> <li>「アサーション」：自分と相手の双方の気持ちがないがしろにすることなく、適切な形で伝える手法</li> <li>「セルフコントロール」：怒りや不安などの感情や、不適切な行動のきっかけとなる「認知」のクセに気づき、柔軟的な認知へと広げていく手法</li> <li>「コーチング」：答えを与えるのではなく、相手の考えや眠らせている解決法を引き出す育成手法</li> </ol>
<b>講座スタイル</b>	心理学を背景にした講義をベースに、ワークシートを用いた自己分析や、ホワイトボードを用いた4～5名でのグループ演習、2～3人組でのロールプレイなど、様々な活動スタイルを織り交ぜたダイナミックな構成です。
<b>お勧めの方</b>	プロジェクトマネジャーやリーダー、プロジェクトマネジャー候補など

## 【プロジェクトマネージャーのための心理学講座】カリキュラム概要

1日目	2日目
<b>0. オリエンテーション</b> <b>1. 交流分析</b> ・ 交流分析とは ・ 構造分析 ・ 交流パターン分析 <b>2. アサーション</b> ・ アサーションとは ・ アサーション実践	<b>3. セルフコントロール</b> ・ 「考え方のクセ」探し ・ ビリーフ・チェンジ <b>4. コーチング</b> ・ コーチングとは ・ コーチング実践 <b>5. まとめ</b>

## 受講生の声

- ・ PMとしての心理学面でのKeyとなる様々な知識が獲得できた。
- ・ PMにあった教材と講義をありがとうございました。とてもためになる楽しい研修でした。
- ・ 心理学という切り口で自分を見直すことで気づきがあった。
- ・ 課題解決への導き方、メンバーとの対話など参考になる点が多かった。
- ・ わかりやすい事例などがあり、ロールプレーも取り入れたことで理解が深まった。
- ・ 業務以外の人間関係でも活用でき、むしろ価値感が異なる時こそ大きな力を持ちそうだった。
- ・ 多くのテーマをコンパクトにまとめ、効率的に学習することが出来ました。
- ・ テクニックだけでなく、それをバックアップする心理的な手法(マインド)を学べた事にとても満足しています。
- ・ 日頃もやもやしているところを体系的に学べた。リアルな悩みが話せて良かった。
- ・ 大変、役に立ちました。ストレス解消するには、5年後、その先を考えるようにし、あとで思い出話になるような気持ちで対応していきたいと思います。
- ・ 現在のようにストレスの多い職場環境を考えるとよい内容だと思います。管理職には必ず知っておいてもらいたい内容だと思います。
- ・ 自分の状態を客観的に知り、それを取り扱うことを学べた。職場や実生活の場でも実践しようと思う。講座の進め方、話し方もよかった。
- ・ これまでにコミュニケーションが不足気味と感じていたが、具体的にどうしたらよいかの指針がわかってよかった。
- ・ ケーススタディが多く、実践的で参考になりました。
- ・ ロールプレーを含め、体験する研修となっているため、改善点を見出しやすい。
- ・ グループワークが多く、実際に状況を想定しての講義だったので、とても理解しやすかった。また、すぐに、そして簡単にできる対処方法も教えていただき、実践しやすいと感じた。