



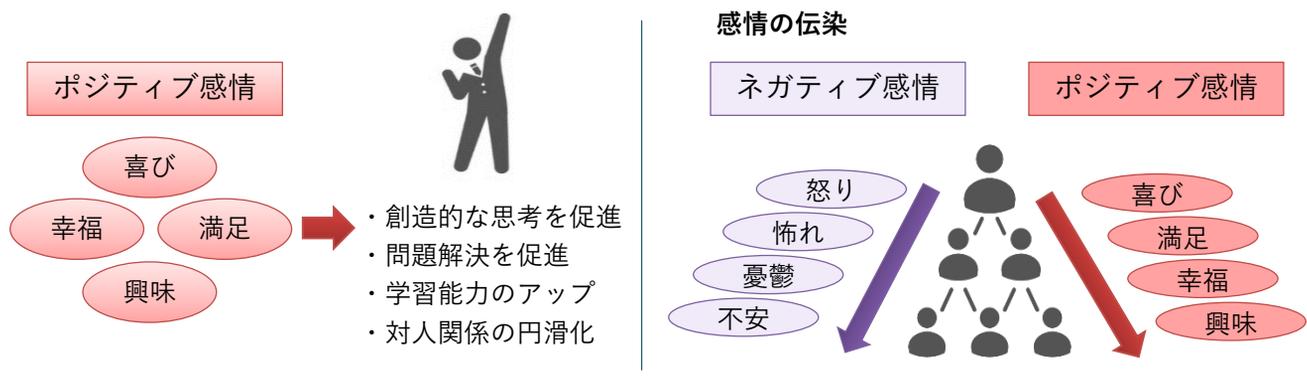
## 感情をパフォーマンス発揮の味方につける

感情はビジネス場面では「不要なもの」と思っていませんか？  
いいえ、感情はあなたに適切な行動を促してくれる心強い味方なのです。  
しかし、感情に振り回されたり、ひたすら抑え込もうとしていては、  
あなたの足を引っ張りかねません。  
感情との「付き合い方」を学んで、パフォーマンス発揮の味方につけま  
しょう！

概要	感情について理解を深め、感情をうまく取り扱うスキルを学ぶ
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情の役割や、パフォーマンスへの影響を理解すること</li> <li>ネガティブ感情の建設的な取り扱い方を学ぶこと</li> <li>感情を積極的に活かしていく観点を持つこと</li> </ul>
期間	1日
PDU	7PDU (Leadership: 6PDU, Strategic and Business: 1PDU)
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情をご自身のパフォーマンスアップの味方につけたい方</li> <li>感情が揺さぶられやすいような、ストレスの多い職場環境にいる方</li> <li>プロマネ、リーダーなどの立場で、周囲への影響力が大きい方</li> </ul>

### 感情マネジメントの意義

「ネガティブ感情」が高まりすぎると、心のエネルギーを大きく奪うこととなります。  
一方、「ポジティブ感情」はパフォーマンスを高める役割があります。そして感情は周囲へ「伝染」する  
ことから、リーダーは特に、感情マネジメント力が求められます。



## カリキュラム概要【様々なエクササイズを通じて、体験的に学んでいきます】

時間	項目	目的	進め方
午前	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>研修の進め方とルールの説明</li> <li>アイスブレイク</li> </ul>	説明
	PART1 感情について学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情とは何か？</li> <li>感情が問題になる場合</li> <li>おなじみのネガティブ感情とのつきあい方</li> <li>感情とのおつきあい検討委員会</li> </ul>	説明 ディスカッション 演習
午後	PART2 感情を表現しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>アサーションとは</li> <li>コミュニケーションの3つのスタイル</li> <li>言葉にするポイント</li> <li>やってみよう！アサーション</li> </ul>	説明 ディスカッション ロールプレイ
	PART3 感情を見直そう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスをもたらす仕組み</li> <li>感情を生む「心のつぶやき」</li> <li>「心のつぶやき」を見直す</li> <li>ビリーフ・チェンジ</li> </ul>	説明 ディスカッション 演習
	PART4 ポジティブ感情を増やそう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポジティブ感情とネガティブ感情</li> <li>ポジティブ感情の効果</li> <li>ストローク</li> <li>やってみよう！ストローク貯金</li> </ul>	説明 ディスカッション 演習
	クロージング	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の学びの整理</li> </ul>	

## テキスト紹介【感情マネジメントのポイントをコンパクトにまとめています】

感情とは何か？

■感情 Emotion

- 感情は本来、適応的な働きをする
- 人は感情に動機づけられて、状況に適した行動を取ることができる
- 自分にとって大事なものが何か、物事が進む方向に動いているか教えてくれる

感情は私たちがこの世でうまく生きていくための重要な機能

①「信号」機能  
自分にとって重要な何か起きて  
いることを知らせ、行動を促す

②「コミュニケーション」機能  
感情は、他者に自分に因する情報を伝え、  
コミュニケーションを生み出す

感情が問題になる場合

感じられない 感情が麻痺し、感情を遠ざけている

- 必要なアクションを起こすことができない
- 自分の感情を思い悩んだことで、本来の気持ちが変わらなくなる

感じすぎる 強い苦痛をともなう感情に圧倒されてしまう

- 人間関係を損壊、破壊する行動につながる
- 心のエネルギーを大きく奪い、他の課題に使うエネルギーを奪ってしまう

例

過度な不安  
・慎重に行動する  
・予防線を張る  
・息入りに準備する

不安が全くない  
・無防備になる  
・準備もなごくに陥る

過剰な不安  
・他のことに手がつかない  
・パニックになる  
・行動をとりやめる

ビリーフ・チェンジ② ～つぶやきとその根拠を見つける～

ASBのケース

出来事・状況 → 自動思考 → 感情・行動

自分が買った経験がない「部屋の掃除機」に惹かれてしまった。

買取りの中、経験豊富なメンバークラスに「どんな実物でも買取りできる」と言われて、その場で「そんなことまでできるの？」と聞いてみたところ、買取りに成功した。

「心のつぶやき」  
・やっぱり私には難し！  
・これから毎回掃除機を言われ続けるのか…

「感情」  
不安 70%  
安うつ 30%

「行動」  
・無。毎日掃除機2回になる  
・掃除機を動かさない  
・誰に対しても謝罪しなくなる

「視察」  
・今年もかかってようやく帰ってくるのかな  
・このように言うに当たっては、自分から、今年も掃除機の買取りを要する

## 受講生の声【講座修了後のアンケートに寄せられたコメントです】

- ポジティブ感情を増やしていきたいと思った。ストローク貯金、実践します！
- 「感情とのおつきあい検討委員会」は継続的に開けるといいなと感じた。
- まずは固定化している感情と、考え方を他に向けるところから実践したい。
- イラッとしたとき、今まではすぐ反応してしまっていたので、これからはいったん時間を置いて対応できるようにしたい。
- 感情を伝えることが、相手との認識あわせになるというのは気づきだった。