

プレッシャー管理のセルフコーチング術

戦略思考・問題解決

メンタル・タフネス強化講座

これまで「持って生まれた性分」と片付けられがちなメンタル・タフネス(ストレス耐性やレジリエンス)の向上を目指したユニークなプログラムです。最先端の心理療法を基盤とする、「タフネス思考」に根ざしたセルフコーチングにより、適切な感情と行動を促す実践的なプレッシャー管理方法を、講義と演習課題を通して学びます

セミナーのねらい

グローバル化による競争激化などにより、日本のビジネスパーソンはこれまでになく大きなプレッシャーの中で〈結果〉を出すことを期待されています。しかし、本人がプレッシャーに屈してしまえば、コンピテンシーを発揮するのも意志を貫くのも難しくなります。業務上のプレッシャーをうまく管理できてこそ、実力の発揮と結果を期待できるのです。

本講座は、これまで「持って生まれた性分」と片付けられがちなメンタル・タフネス(ストレス耐性やレジリエンス)の向上を目指したユニークなプログラムです。最先端の心理療法を基盤とする、「タフネス思考」に根ざしたセルフコーチングにより、適切な感情と行動を促す実践的なプレッシャー管理方法を、講義と演習課題を通して学びます。

すべてのビジネスパーソンの業務効率/生産性向上を目指した学術的な裏付けのあるユニークなスキルを学ぶ講座です。

高杉 尚孝 氏

筑波大学大学院客員教授、
(有)高杉尚孝事務所代表



慶応大学経済学部卒。ペンシルバニア大学ウォートン経営大学院卒(MBA)。アルバート・エリス研究所准フェロー及びスーパーバイザー心理セラピスト。NY証券取引所認定スーパーバイザー財務アナリスト。マッキンゼー、JPモルガンなどのNY・東京事務所に勤務。米系情報コンサルティング会社マネジング・ディレクターを経て、1997年高杉尚孝事務所設立。以来、グローバルリーダー育成活動に従事。NHK教育TV「英語ビジネスワールド」元講師。著書に『実践・交渉のセオリー』(NHK出版)、『論理的思考と交渉のスキル』(光文社)、『まんがでわかる交渉術』(ソシム)、監訳書に『交渉力』(マグロウヒル)、他著書に『英語ビジネスドキュメント・ライティングの技術』『論理表現力』『問題解決のセオリー』(以上 日本経済新聞出版社)、『実践・プレッシャー管理のセオリー』『実践・プレゼンテーションのセオリー』(以上 NHK出版)。共著に『パフォーマンスを生み出すグローバルリーダーの育成』(白桃書房)。
ホームページ:takasugisoken.jimdo.com

プログラム

- はじめに:レジリエンス強化の重要性
- 悪い思考と感情の仕組みを理解する
- 悪い思考の論駁(ろんぱく)
- 良い思考を設計する
- まとめと総合演習課題

日時

2019年11月27日(水)
10:00～17:00

会場

丸の内オアゾ(OAZO)丸善3階
日経セミナールーム

受講料

38,500円(税込み)

対象者

マネージャー、リーダー、新任、若手

講師からのコメント

サクセッフルなキャリア構築の八割は、日々のプレッシャーをいかにうまく管理するかにかかっています。ビジネスパーソンに適した、プレッシャー耐性を向上する意志力強化の実践的な技術を体系化しました。このスキルをぜひ習得して頂きたいです!

担当者からのコメント

メンタルヘルスの一手法としての側面のみならず、考え方をシフトし良い結果を出しやすくするという、理性感情行動心理学に基づいたセルフ・コーチング術の講座です。

WEB検索番号:P1901679