

# セルフマネジメント ワークショップ

in 別府

自分を整え、  
選択肢を生み出す3日間

2021.12.3<sup>FRI</sup>-5<sup>SUN</sup>

日時

2021年12月3日(金)午後～5日(日)昼頃

※研修の構成上、3日間全てのプログラムへのご参加が原則となります。

会場

別府市内 各所

※詳細はお申いただきました方へご案内いたします。

対象

大分県内外にいる、コロナ禍における働き方の変化により、

- より良いチームワークを醸成したい、改善したいと思っている企業や行政のチーム
- 自分自身のセルフマネジメントを見直したいと思っている個人、経営者

募集人数

15名程度

募集締切

11月19日(金)中

参加費用

研修費:ご参加1名あたり30,000円(税別)

※期間中の旅費交通費、宿泊費、食費等は、上記費用に含まれません。研修費用以外に発生する費用は、各自でご負担をお願いいたします。

※現地までの交通や宿泊場所についてお悩みの場合はご相談ください。調整のサポートをさせていただきます。

## スケジュール

	Day1 / 12.3 Fri	Day2 / 12.4 Sat	Day3 / 12.5 Sun
- 9:00			
9:00 - 12:00	参加者個人個人のタイミングで 別府入り フリータイム	別府街歩き(選択式) 別府の歴史や文化に触れて いただきます(3つのコース から選んでいただきます)	セルフマネジメント研修③受講 「望む結果に近づけるために」 ●イントロダクション ●自分のパターンを分析し ●意図から結果までの地図 共有する ●物事の捉えかた、 ●明日からの一歩を考え 選択肢の作られ方 共有する
12:00 - 13:30			クロージング
13:30 - 14:30	研修会場に集合・ガイダンス	ランチ+フリータイム	
14:30 - 17:30	セルフマネジメント研修①受講 「なぜ今セルフマネジメントが大事なのか？」 ●イントロダクション ●自分自身を知ることの重要性 ●思考のクセや思い込み (身体・感情・思考) ●思考と行動のメカニズム ●気づきや学びの振り返り ●セルフマネジメントとは?	セルフマネジメント研修②受講 「自分を整えるために必要なポイント(ストレスと神経系)」 ●イントロダクション ●自分自身をマネジメントできる時、 ●自分自身のストレスや できないとき(レジリエンス・ゾーン) 対処方法を知る ●自分を整えるためにできること ●気づきや学びの振り返り	解散 フリータイム
17:30 - 18:30	ホテル・宿にチェックイン		
18:30 - 20:00	ウェルカムディナー	解散 フリータイム	
	解散:温泉でゆっくり身体を休めてください		

※1日目のウェルカムディナー、2日目の街歩き、ランチへのご参加は任意となります。申込フォームでご希望の旨をお知らせください。

## 講師プロフィール



Facilitator  
稲埴 聡一郎 氏

SOICHIRO INAGAKI

Transform LLC /  
Co-Founder and Partner

大手IT企業、ベンチャー企業役員を経て2011年に起業。2015年～2017、米国ロサンゼルス近郊にある Peter. F. Drucker School of Management (通称: ドラッカー・スクール) の修士課程 (Executive Management Program) に留学。帰国後、同大学院の准教授でセルフマネジメント理論実践の第一人者ジェレミー・ハンター博士らと共に Transform を設立。企業・NPO・社会起業家を始め、社会人向け(主にマネジメント・リーダー層)にマネジメント/インベーションプログラム・コンサルティング・コーチングを実施している。

著書: ドラッカー・スクールのセルフマネジメント教室——Transform Your Results (プレジデント社)

### MESSAGE

世の中は大きく変わりこれまでと異なる環境で成果を出すことが求められていますが、その変化に対処することで精一杯で、自分のマネジメントやリーダーシップについて振り返る機会が取れないという声を多く聞きます。自分を知り良い状態にすることが、仕事や自分の生活にどのようにつながるのか。自然や文化に触れ、非日常の中で自分に意識を向けることで、そのヒントを得て頂ければと思います。



Co-facilitator  
猪熊 真理子 氏

MARIKO INOKUMA

OMOYA Inc. 代表取締役社長  
(一社) at Will Work 理事

認定心理士。2007年(株)リクルートに入社。「ゼクシィ」や「Hot Pepper Beauty」などの事業で事業戦略、マーケティングなどに携わる。社員の傍ら、「女性が豊かに自由に生きていくこと」をコンセプトに、講演やイベントなどで女性支援の活動を行い、延べ4千人を超える女性たちと出会う。2014年3月に株式会社OMOYAを設立。当社では、経営・ブランドコンサルティングや企画マーケティング、組織のダイバーシティ・マネジメント改革、女性活躍推進事業などを行う。社会人女性の学びの場「女子未来大学」ファウンダー。多様な価値観の多様な幸せを女性たちが歩めるような未来を目指して女性のキャリアや心理的な支援活動などを行っている。

### MESSAGE

リーダーや経営者などの組織や事業をマネジメントする方、そして新しい事業や企画を創り生み出す方たちには、「自分の壁を乗り越える方法」を知ることがとても重要だと考えています。今までの自分の考え方、価値観、思考や習慣のままでは乗り越えられない壁にぶち当たった時、それは成長の機会でもあり、きっとセルフマネジメントが役立つ。セルフマネジメントを脳科学、神経科学、心理学的に学び、理解し、実際に体感していただくことで、皆様の中の変革と新たな突破口を見つける一つの機会にしていただければ幸いです。

コロナ感染対策について | 期間中の研修会場、食事の場所などのコロナ感染対策は、国のガイドラインに沿って対応いたします。