



研修プログラム例

講師：シゴトツクル代表 本宮大輔



テーマ1



振り返り



振り返りの目的

- これまでの行動を思い返し、新たな意味と気づきを得る。
- 行動可能な改善策を探し、試す勇気を得る。
- やっていて上手くいく行動を、定着させる。
- 意見の多様性を受け入れ、信頼関係を築く。

振り返りの進め方

- 思い返す
- **上手くいった行動を確認する。**
- **問題**を洗い出す。
- 上手くいったことの**価値**や、問題の**意味**を考える
- 改善策を考える。
- **試したいこと**を考える。

振り返りのフレームワーク KPT（けぷと）

- KEEP：続けたいこと
 - 上手くいっていること、価値を感じていること
- PROBLEM：問題、やめたいこと
 - 弊害になっていること、悪影響を出していること
- TRY：挑戦したいこと
 - 新たに始めたいこと

セッション 1 : KEEP

○ 問い

- いま行っていることで「続けたいこと」「上手くいっていること」「価値を感じていること」は何ですか？
- 名詞ではなく、動詞で書くこと
- 些細なことでも構いません。
 - 例) 毎日ちゃんと出社する。

セッション2 : PROBLEM

○ 問い

- いま行っていることでの問題
「やめたいこと」「弊害になっていること」
は何ですか？
- 名詞ではなく、動詞で書くこと
- 些細なことでも構いません。
 - 例) ぎりぎりに行動すること

セッション3 : TRY

○ 問い

- これから
「挑戦したいこと」「新たに始めたいこと」
は何ですか？
- 名詞ではなく、動詞で書くこと
- 些細なことでも構いません。
 - 例) 5分前行動
- 「KEEP」「PROBLEM」を眺めながら考えてみましょう
 - 新たな「KEEP」「PROBLEM」を出してもOKです。

グループ発表

- 各グループ 1分ずつ
- 「どんな話し合いがあったか」を伝える。
- 何番目に発表したか、書き留めておいてください。





テーマ2



ビジョン



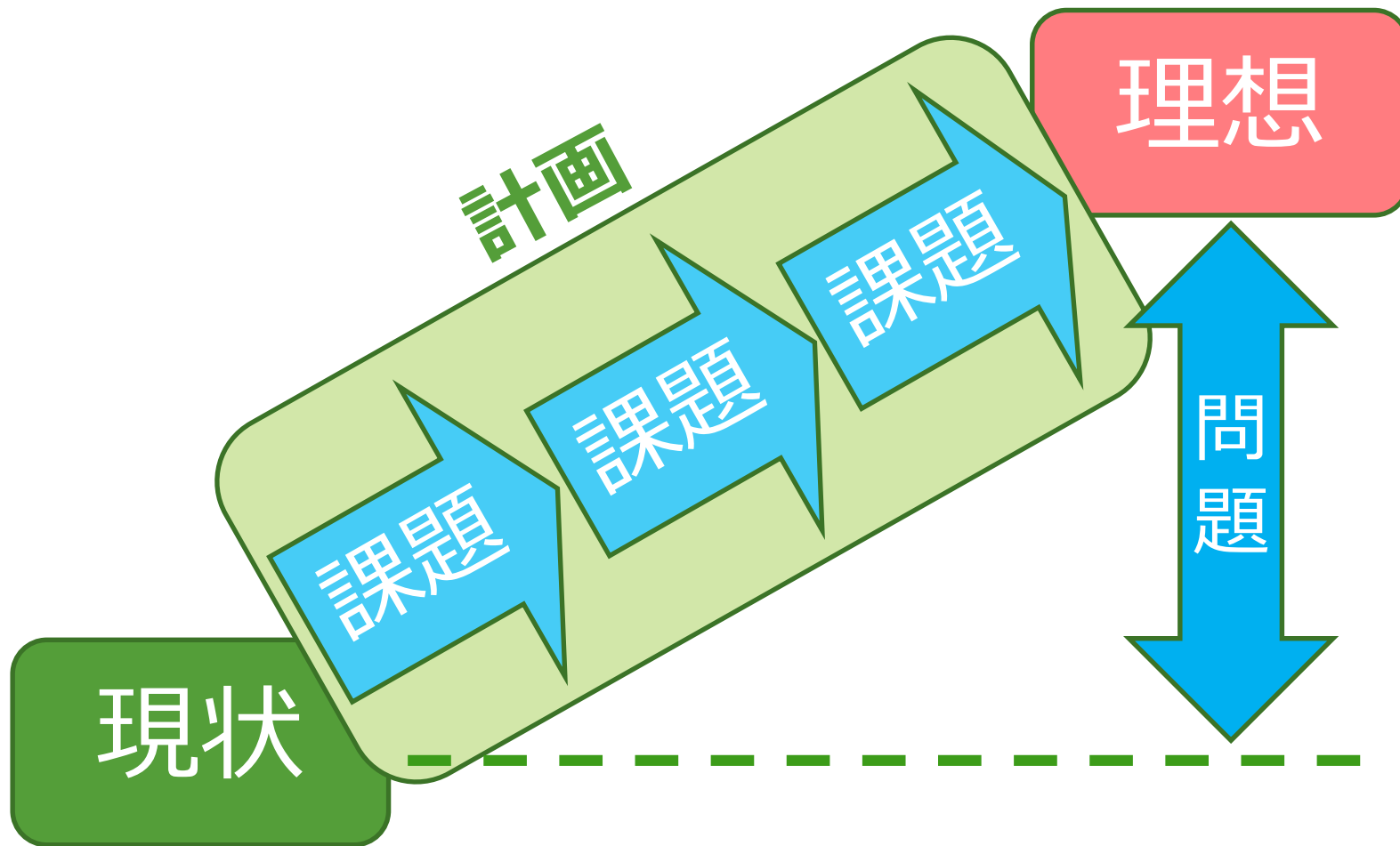
ビジョン (VISION) とは

- [U]見えること、視覚, 視力
- [C]見えるもの, 光景, 姿
- 将来のあるべき姿を描いたもの。将来の見通し。構想。未来図。未来像。

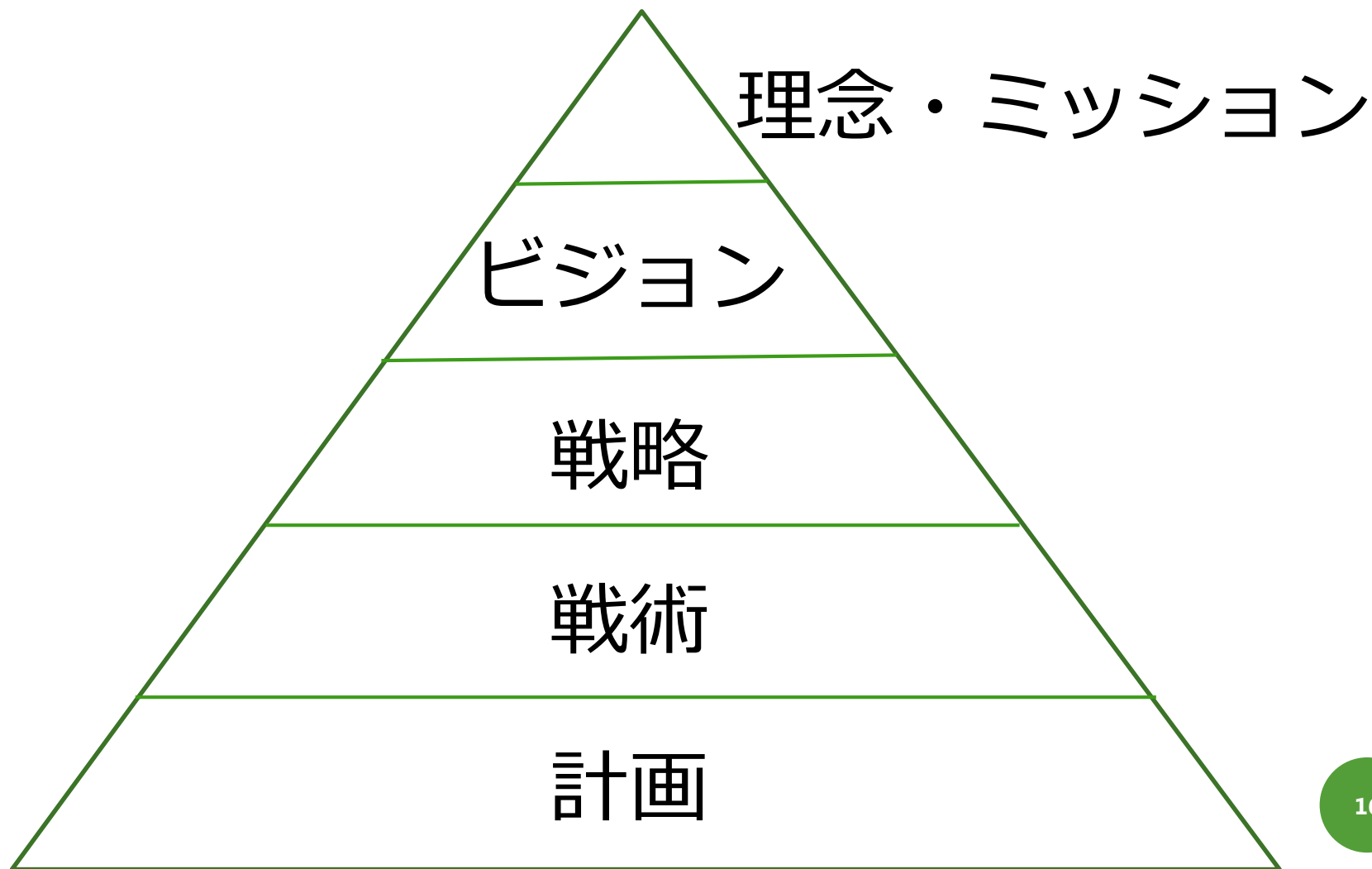
- 例) 経営ビジョン、キャリアビジョン



プロジェクトの全体像



ビジョンの位置づけ



それぞれの問い

- 理念・ミッション（＝使命）
 - なぜ行うか？どこに命を使うのか？
- ビジョン
 - 何を実現したいのか？ゴールには何があるのか？
- 戦略
 - どのように進んでいくのか？
- 戦術
 - 何を使って進んでいくのか？
- 計画
 - 「いつ」「どこで」「何を」するのか？

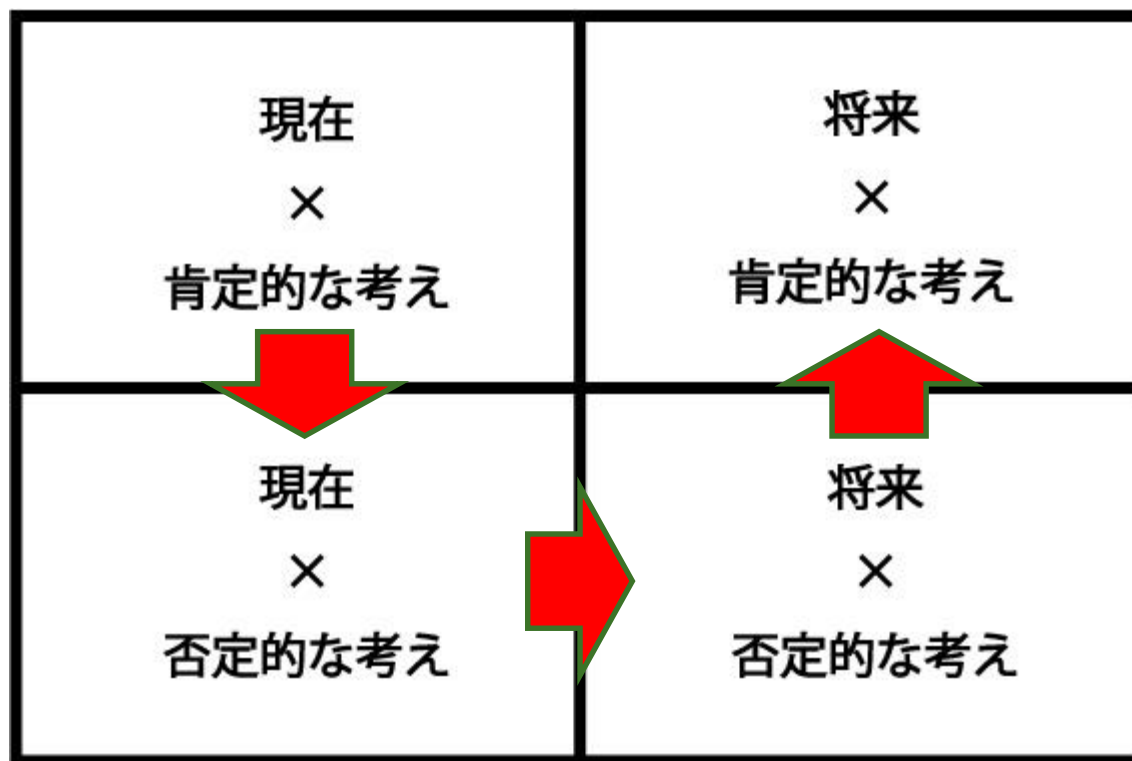
田の字法

- 「田」の字のフレームを活用したアイデア出しの方法

現在 × 肯定的な考え	将来 × 肯定的な考え
現在 × 否定的な考え	将来 × 否定的な考え

田の字法の進め方

- 左上から「U」を描く順に考えていく。



テーマ：10年後の自分

今の自分にとって
上手くいっていること

10年後の自分が
実現したいこと

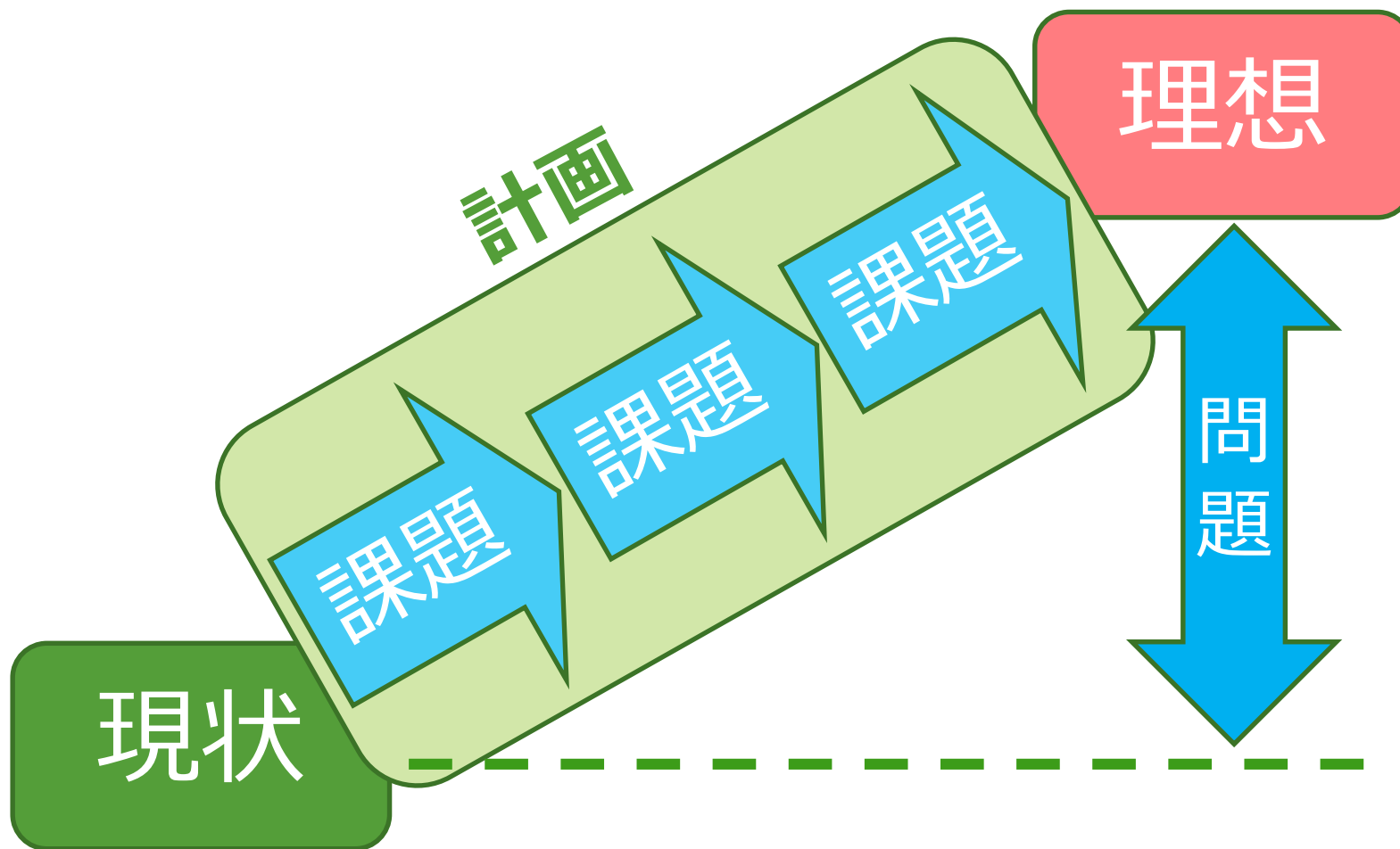
今の自分にとって
良くないと思っていること

10年後の自分にとって
なりたくない状態

進め方

- A4を折って、枠を作る。標題を付ける。
- 「今」について、1人で考える。
- 「今」について、3~4人グループで共有
- 「10年後」について、1人で考える。
- 「10年後」について、グループで共有

プロジェクトの全体像



課題設定

- 10年後になっっていたい自分になるために
 - 1) 5年後にはどのようなようになっていけばよいか？
 - 2) そのためには、いま何を始めればよいか？

