

# プログラム案 セルフ・エンパワメント～主体的行動の強化～

## 本プログラムのねらい

- 自己理解を深め、自分自身を見つめ直す機会とする。
- 組織の中で働きながら、自己の主体性を高める考え方と方法を学ぶ。
- 生活場面や組織の中で人と関わりながら自己を発揮していく考え方と方法を身につける。
- より魅力的に、豊かな人生を送るための自己の指針を創造する。

## ◎事前課題：

## スケジュール

時間	一日目	二日目
9:00	<b>★オリエンテーション</b>  1. セルフ・エンパワメント ○本研修における問題意識 ○セルフ・エンパワメントとは  2. 主体性について理解する ○主体性の意味 ○主体的な行動特性 ○主体性確立のための課題 ○主体性についての個人課題の明確化	<b>★オリエンテーション</b> ・前日の振り返り  5. 他者との関わり方 ○他者を理解し受容する ○コミュニケーション能力を高める ○相手の話を受け止める ～傾聴～ ○自己を表現する <div style="text-align: right;">〔講義〕 〔演習〕</div>
10:00		
12:00	*****【昼食】*****	*****【昼食】*****
13:00	3. 自己理解を深める ○自己理解を深める視点 ○現在の自己を理解する ○サブ・パーソナリティとは	6. 自己の指針づくり ○自己の指針を創造する <div style="text-align: right;">〔個人ワーク〕</div> ○指針の発表 <div style="text-align: right;">〔発表〕</div>
15:00	*サブパーソナリティランプを使った 自己分析演習 <div style="text-align: right;">〔個人ワーク〕 〔相互コメント〕</div>	7. 行動計画づくり ○指針にもとづく自己の将来イメージ ○行動計画をつくる <div style="text-align: right;">〔相互コメント〕</div>
17:00	○主体性確立のレベル	<b>★まとめ</b>  <div style="text-align: right;">17:00 頃終了</div>

\*進行状況により、スケジュールを変更することがあります。