



自己理解研修

- 対象** □ 全階層（特に今後自己成長を図りたい若手・中堅社員）
- ねらい** □ EQアセスメントを用いた客観的な自己理解
□ 自らの役割を理解し、主体性を確立する
□ 自己成長に向けた具体的な行動の策定
- 特徴** □ EQ受検により心の状態を可視化、前後の受検で客観的な効果検証も可能
□ 集合研修（ワーク中心）で自己の客観視を高めるとともに、個別コーチングを通じて社員一人一人を具体的な行動変容に繋げていく
□ 3カ月程度かけることで意識と行動の定着化を図る

プログラム内容

研修前	EQアセスメント受検①	
1カ月	導入研修（集合研修） ・EQ概論、自分の感情と向き合う ・自己のリーダーシップスタイル発見、主体性を高める ・自己の課題出し、取組みの明確化	6時間
1カ月	コーチング①（個別面談） ・取組みの進捗フォロー	45分/人
1カ月	コーチング②（個別面談） ・取組みの進捗フォロー	45分/人
	EQアセスメント受検② - 効果測定	
	終了研修（集合研修） ・取組みに対する振り返り（個別+全体） ・行動策定（明日からの自分へのコミットメント）	3時間

※内容はおお客様のご要望、ご予算に応じてカスタマイズ可能です。お気軽にお問い合わせください。