

Corporate Program

EQコーチング プログラム

マインドフルネス8週間プログラムに、
EQ アセスメントとコーチングセッションを追加。
よりパーソナルで深い気づきを促し、
マインドフルネスの効果を最大化させます。
また、効果を可視化したい場合にも最適です。

MINDFULNESS

株式会社コンビンスアイ 〒107-0052 東京都港区赤坂 1-14-5 アークヒルズエグゼクティブタワー S502 <https://convince.jp>

より高く、見える効果を

EQ とは

EQ とは感情知能 (Emotional Intelligence; EI) のこと。私たちの行動や思考は感情に影響を受けています。この感情を理解し活かせる力が EQ であり、仕事におけるパフォーマンス向上やリーダーシップ強化に欠かせません。マインドフルネスはこの EQ を高めていくのに有効な手段です。

EQ コーチングプログラムの役割

心を扱う EQ やマインドフルネスはパーソナルな領域を多く含みます。コーチングはアセスメント結果に基づいて一人一人の心をより深く掘り下げ、気づきを促す役割を果たします。マインドフルネスと同時に行うことで相乗効果が高まり、効果を最大化することが可能です。また、プログラム前後でアセスメントを受けることにより変化を可視化、効果検証や習慣化へのモチベーションにもつながります。

プログラム概要

マインドフルネス
8週間プログラムに
以下の内容を追加

EQ アセスメント受検*

2回 *米国シックスセカンズ社
SEI EQ リーダーシップレポートを使用

EQ コーチングセッション

8週間 **1回**

10週間 **2回**

8週間プログラム

10週間プログラム

EQ アセスメント受検	プログラム前	プログラム実施前の EQ 測定
EQ イントロダクション	3時間	概論・重要性の理解
イントロダクション	1~2時間	必要性と効果、基本的テクニックの習得
プラクティス セッション (毎週)	45分~1時間	・実践(5~15分)によるスキル向上
	45分~1時間	・Q&Aセッション
	45分~1時間	・背景/スキル/習慣化の疑問点解消 ・ビジネスシーンでの具体的な活用法
EQ コーチング(個人別)	40分/人	個人別課題の発見・目指す方向性の確認
プラクティス セッション (毎週)	45分~1時間	・実践(5~15分)によるスキル向上
	45分~1時間	・Q&Aセッション
	45分~1時間	・背景/スキル/習慣化の疑問点解消 ・ビジネスシーンでの具体的な活用法
EQ アセスメント受検	プログラム後	プログラム実施後の EQ 測定(効果測定)
EQ コーチング(個人別)	40分/人	振り返り・目指す方向性の再確認

