

# ストレス-マネジメント研修企画案

## タフなリーダーの開発

---

《ご提案書》

Draft Proposal

## ＜ご提案にあたって＞

変化の時代に勝ち残れる企業として組織体質を強化していくためには、組織を構成する人材ひとりひとりの仕事への取組み姿勢と保有スキルを向上させる必要があります。各個人が、筋肉質でタフなリーダーとして高いキャリア目標を持ち、自己実現を目指して成果を創出することによって、強い組織が形成されることとなります。

しかし、その一方、タフリーダーには、物理的ストレッサーのみならず、上司、部下、同僚、関係先など360度、様々な人間関係に基づく人的ストレッサーに晒されている現状があり、良好な人間関係を構築できるマネジメント能力の開育が求められています。

本研修は、起こりうる対人関係の摩擦や衝突を最小限に抑えることができるストレス-マネジメントスキル獲得を目標とします。

## ＜ストレスとマネジメント＞

職場環境では、好むと好まざるに関わらず本来の自分自身とは違う行動を取らなければならない場合もあり、自然とストレスが発生します。職場環境で一番多いストレスは人間関係です。生産性を挙げるため、職場はいろいろな人を集めて構成されており、当然、摩擦は生まれてきます。

人がストレスを感じる理由の多くは、自分と異なる行動を取る対象者に対する理解不足にあります。ストレスと感じる相手の行動理由がわかれば、自分のストレスが軽減し余裕が生まれます。

自分と相手との相違点を理解し、どのような環境が求められているかを知ることにより、職場組織は最大限に効率よく調和の取れたものとなり、360度様々な対象者に対するマネジメントが可能になります。

## ＜プログラムコンセプト＞

### ストレスを感じず人を動かすには、まず相手を理解する

上司・同僚・部下・後輩・他部署・お客様・協力会社などストレスを感じることなく日常業務を行うには、まず対象となる相手を理解する必要があり相手の考動（考え方や動き）を理解することにより、ストレスが軽減でき余裕を持って仕事に望めます。

そのためには、相手を理解する姿勢と道具立てが必要になります。相手を理解し、さらには相手の納得や賛同が得られる方法で接することによってよい形での方向づけができるようになります。

本研修ではD I S Cという道具を用い、職場におけるストレス軽減策を作り上げます。

「DISC」は、米国インスケープ・パブリシング社の登録商標です