

脳科学と行動心理学を基盤とした革新のマネジメント！  
**フローマネジメント研修**

企画書案

# ■ 企画書概要

---

- はじめに
- フローとは
- なぜフローが必要なのか
- フローマネジメント研修の効果
- フローマネジメント研修の特徴
- プログラム構成
- 5つの改善
- 実施における留意事項
- 研修スケジュール例

# ■ はじめに

目標達成への近道は、自分の持っているポテンシャルを最大限に発揮し、仕事の“パフォーマンス”を上げることに尽きます。

パフォーマンスを高めるためにいったい何が大切なのか？そこには2つの要素が存在します。ひとつは、商品知識や営業トークなどの「テクニカルスキル」。そしてもうひとつがモチベーションやリーダーシップといった「メンタルスキル」です。

多くの企業では今までテクニカルスキルにばかり重点をおいてきたために、社員のパフォーマンスがなかなか上がらないといった課題を抱えています。

フローマネジメント研修は、『**フロー理論**』に基づいてメンタルスキルを上げるための**心のマネジメントを学ぶ**ものです。



# ■ フローとは

「フロー」とは、ハンガリーの心理学者「チクセント・ミハイ」が唱えたもので、



**人間にとって最も生産性の高い幸福感に満ちた状態**

のことです。



夢中になって仕事にのめり込んでいる状態、精神的に極めて充実し、楽しくて仕方がないという時間を過ごすことでパフォーマンスが向上し、最善の結果が得られる。それがフローな状態です。

そして、そうした個人の集まりがフローな組織となるのです。

# ■ なぜフローが必要なのか

ワクワク、イキイキとして、楽しく仕方がないというフローな状態になれば仕事のパフォーマンスがあがります。

仕事の場で、**フローな状態を意識的に創り出す**ことができたらどうでしょう。いつでもハイパーフォーマーでいられ、仕事が幸せな時間となり、予想以上の成果があがります。

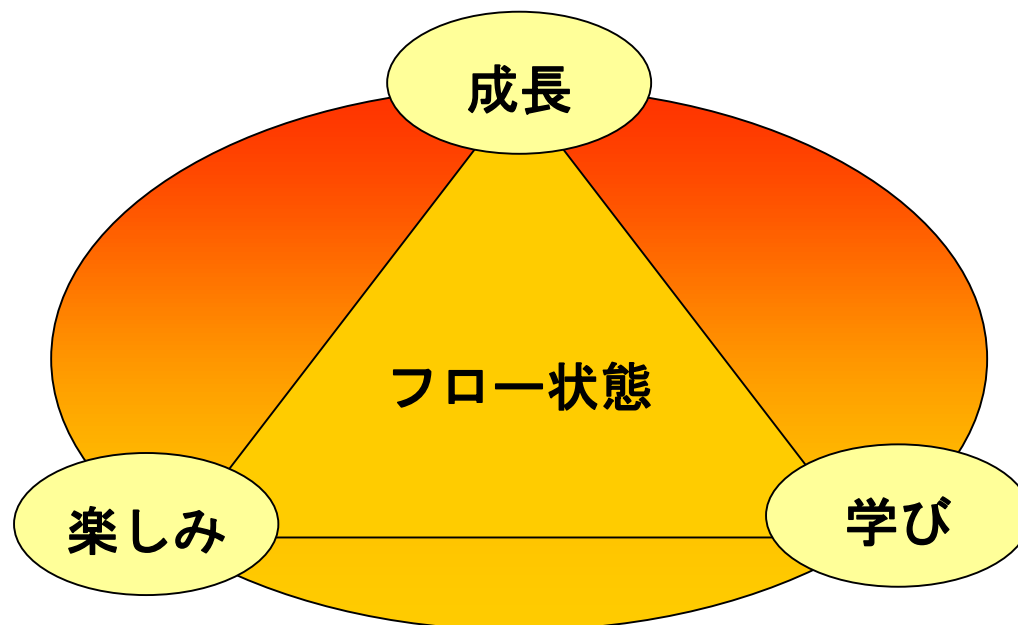
「フローマネジメント研修」は、**心をコントロールし、自らフローな状態を創り出すことを学ぶ体験型研修**です。個人にとどまらず、組織に所属するメンバーにフローをもたらすことで、最善の結果を得られるチームへと生まれ変わります。

# ■ フローマネジメント研修の効果

- ✓ 社員の**モチベーション**があがり、自発的に動くようになる
- ✓ 社内の**コミュニケーション**が活性化する
- ✓ 心の**マネジメント**力が高まることで、人間関係が円滑になり、お客様との信頼関係を築くことができる
- ✓ 社員一人ひとりが自分の持ち場で**リーダーシップ**を発揮できるようになる
- ✓ 信頼が強固な**チーム**を築き、最善の結果を出せるようになる

## ■ フローマネジメント研修の特徴

脳科学と行動心理学を基盤に、ゲームやシミュレーション、話し合いや分かち合い、映像やビジュアル教材などを通して学ぶ、**アクションラーニング研修**です。心身共にリラックスし、楽しみながら、体験や気づきを通して実践的に学ぶことを目的としています。



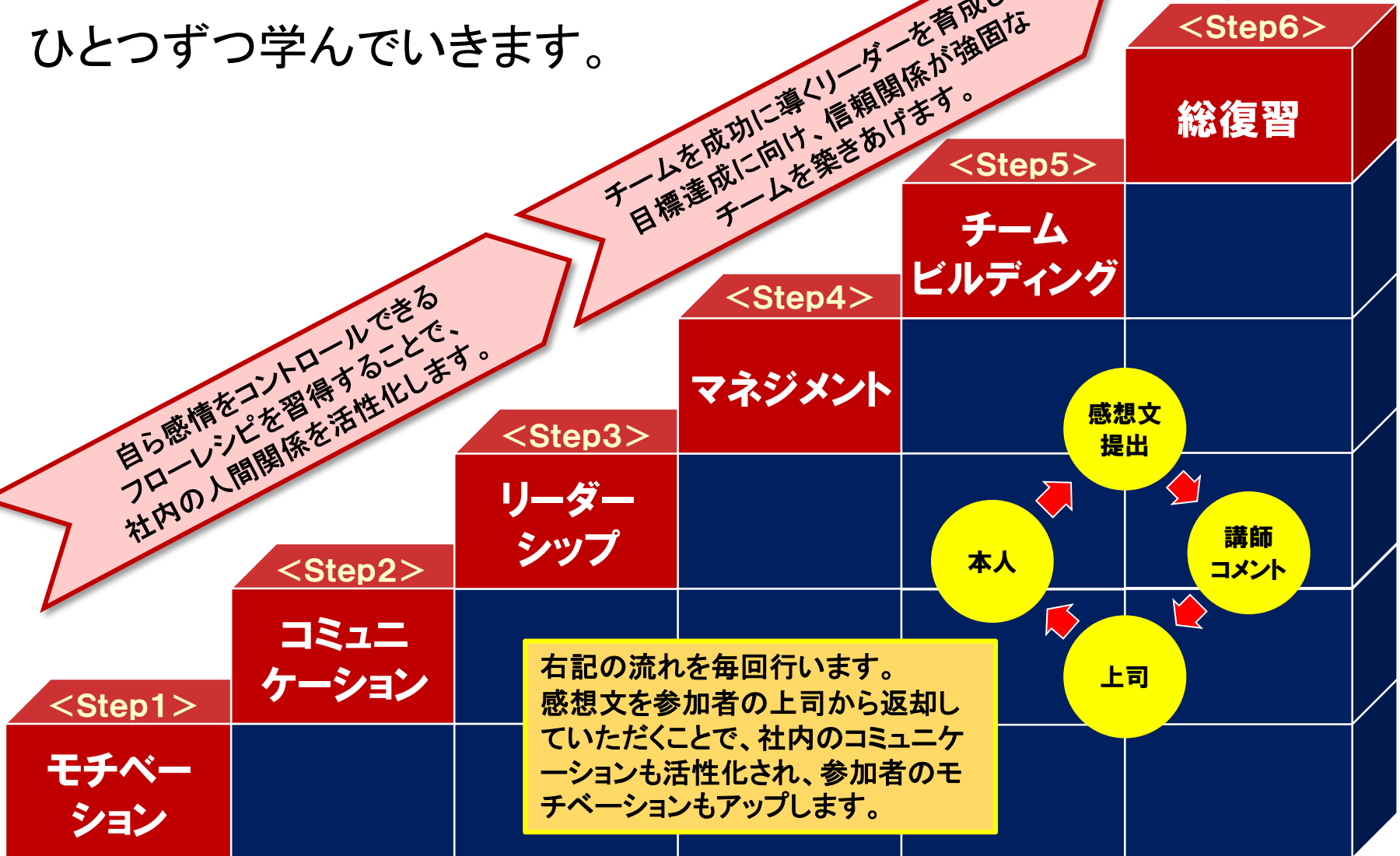
# ■ プログラム構成



フローマネジメントの5つの柱を  
ひとつずつ学んでいきます。

自ら感情をコントロールできる  
フローレシピアを習得することで、  
社内の人間関係を活性化します。

チームを成功に導くリーダーを育成し、  
目標達成に向け、信頼関係が強固な  
チームを築きあげます。





# ■ 5つの改善

## ①モチベーションコントロールの改善

個々のメンタルコントロール、状態コントロールのしかた。  
人とチームの動かししかた。

## ②コミュニケーションの改善

いち早く信頼関係を結ぶための焦点と関わりかた。  
相手の世界を理解し、必要を理解する関わりかた。

## ③マネジメントの改善

メンバーが課題の解決に焦点を合わせ具体的な改善を起こすためのPDCAの回しかた。

## ④リーダーシップの改善

メンバーの惜しみない協力・アイデア・改善、全員の達成感が生まれるリーダーシップの意味と発揮のしかた。

## ⑤チームビルディングの改善

メンバーがチームのビジョン・ゴール、役割を明確にし、強固なチームとなるための焦点と取り組みかた。

# ■ 実施における留意事項

●対象人数 12名～30名

●会場 貴社にて手配ください。

ワーク型研修のため、スクール形式の会場×2倍ほどのスペースを推奨致します。

●備考

- ・体を動かすために、カジュアルな格好でご参加いただきます。
- ・ジャージ可(床に座っても大丈夫な恰好)
- ・研修は、ゲーム、ワーク、映像を使って行います。

# ■ 研修スケジュール例

## 1日目

カリキュラム概要	
13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・オリエンテーション</li><li>・アイスブレイク</li></ul>
	[波紋の法則] ・すべては自分から
14:00	[フローとは] ・フローとは？ [モチベーション] ・モチベーションと脳科学 ・モチベーションの3つの鍵VAK ゲーム・ワーク
17:00	[コミュニケーション] ・相手の世界を理解する ・傾聴のワーク ・承認のワーク ・言葉と態度で伝える ゲーム・ワーク
18:30	・研修の振り返り
19:00	

## 2日目

カリキュラム概要	
8:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・オリエンテーション</li><li>・アイスブレイク 振り返り</li></ul>
	・ワーク
9:30	[チームビルディング] ・グループとチームの違い ・チームで目標達成実習 ・リーダーはビジョンを示せ
12:00	<昼食>
13:00	[マネジメント] ・PDCA+C 小さな成功を祝う ・改善をする
15:00	[リーダーシップ] ・リーダーのスタンス：支援・与える ・人が動くリーダーシップ ・最高のリーダーシップのMVP
16:00	

※スケジュールにつきまして、ご要望がございましたらお申し付け下さいませ。  
当日の状況により、各講座の持ち時間が変更になる場合がございます。

# ■ 担当インストラクター

## 長縄 朝（ながなわ とも）

### ■プロフィール

- ・1976年9月3日生まれ O型。
- ・1999年大手IT企業に入社。
- ・2013年5月にフロー理論に出会い多くの衝撃を受け、2014年3月にフローマネジメントインストラクターに。
- ・2014年2月より価値観ババ抜きインストラクター養成講座をコーチと共に開講。2016年7月現在、全国に130名のインストラクターを誕生させている。
- ・2015年10月、トレーナーとして独立。
- ・2015年12月～2016年3月ピースボートにて地球一周船旅。
- ・独立後70回/1200名以上にセミナー実施。

### ■研修テーマ

#### ●人材開発

フローマネジメント研修  
コミュニケーション研修

#### ●ワークショップ

価値観ババ抜き  
宝地図

涙活～涙を流して浄化しよう～

#### ●個人セッション

メンタリングコーチング



## 豊富なメンタルメソッドでサポートます

### ■資格、セミナー受講履歴

- ・産業カウンセラー
- ・価値観ババ抜きインストラクター
- ・宝地図ナビゲーター
- ・涙活療法士
- ・NLP
- ・アンソニーロビンズ6DAYセミナー
- ・エネルギーマスター 等

# ■ 参考)コミュニケーション研修

## コミュニケーションに特化した研修等も承ります

### 成果を上げるエンパワーメントコミュニケーション

コミュニケーションの意味・状態・コツを学びます。

#### ◆目的

コミュニケーションの原理原則の理解と開かれた人間関係を築くための具体的なコミュニケーションスキルの体得を目的としています。  
相手と開かれた関係の築き方、築いたうえでのコミュニケーションスキルを様々な組合せで練習します。

#### ◆研修概要

##### 「コミュニケーション」

- コミュニケーションの原理原則
- 相手に合わせるスキル（VAK, ペーシング）

##### 「フレーミング」

- 相手の行動を引き起こすためのコミュニケーション
- 出来ごとの意味付けを変える

# ■ 参考)コミュニケーション研修

概要	
10:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・オリエンテーション</li><li>・アイスブレイク</li></ul>
	<p>【コミュニケーション】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・コミュニケーションとは？</li><li>・反応のパターンのワーク</li><li>・VAKOG</li><li>・コミュニケーションは引き起こされた反応である</li></ul>
12:00	<p>【コミュニケーション】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ラポール、ミラーリング、マッチング</li></ul>
	昼休憩
	<ul style="list-style-type: none"><li>・アイスブレイク</li></ul>
14:00	<p>【コミュニケーション】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・相手の世界を理解する</li><li>・相手のモードにあわせる（V系、A系、K系）</li></ul>
	<p>【フレーミング】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・リフレーム → 出来事は変えられない。解釈は変えられる。</li><li>・プリフレーム</li></ul>
16:00	<p>【プレゼン】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・3分間プレゼン（リフレーミング練習）</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・1日の振り返り</li></ul>
17:00	