

～解決思考(ソリューション・フォーカス)を身につけ、
課題解決力とモチベーションを高める～

『課題解決力向上セミナー』

セミナーのねらい

お客様とのやり取りや社内の業務において、トラブルや課題に直面した時、「トラブルはなぜ起きた?」とか「誰のせいだ?」といった『原因』を追究することに囚われ、なかなか課題に結びつかず、気持ちが滅入ってしまった経験をお持ちではないでしょうか。起こってしまった原因や過去に固執しすぎると、次の方向性や解決につながりません。また、ネガティブなマインドを生み出し、周囲との人間関係も損なわれてしまいます。

本セミナーでは、課題解決力を高めるソリューションフォーカス(解決志向のコミュニケーション)とモチベーションを高める勇気づけ(アドラー心理学の代表的な技法)を学び、自分の持ち味を生かしながら、組織内の協働関係を育むことを目指します。

セミナー内容

1 オリエンテーション

- (1)リレーションづくり(取材式自己紹介)
- (2)リレーションづくりの3つの目的
- (3)他者と親しくなる3段階
- (4)共感と自己開示
- (5)本セミナーのねらいと目標

2 アドラー心理学の概要

- (1)アドラー心理学とは?
- (2)3つのキーワード「勇気づけ」「共同体感覚」「相互尊敬・相互信頼」
- (3)アドラー心理学の基本的な考え方

3 モチベーションについて

- (1)外発的動機づけと内発的動機づけ
- (2)やる気をもたらす要因は何か(4Sion & Logic)
- (3)機嫌とモチベーション

4 課題解決能力の手法(ソリューションフォーカス)

- (1)ソリューションフォーカスとは何か?
- (2)問題解決の2つのアプローチ(プロブレム(問題)思考とソリューション(解決)思考)
- (3)ソリューションフォーカスの視点
- (4)3つの原則
- (5)ソリューションフォーカスの技法『スケーリング』

5 モチベーションを高める勇気づけ理論と演習

- (1)勇気づけとは何か
- (2)勇気づけ名人になるための3ステップ
- (3)自分自身を勇気づける方法
- (4)他者への勇気づけの実践
- (5)ダメ出し・ヨイ出し
- (6)失敗の受け止め方、勇気づけの実践

6 アフアメーション

- (1)自分の将来の具体的な目標設定およびその達成のために日々どのような行動をするかを考える
- (2)グループもしくは全体に向けて、アフアメーション(自己宣言)を行う

7 まとめ(全体総括と質疑応答)

実施概要

※プログラムの詳細は変更となる場合がございます。ご了承ください。

日時 2026年 7月8日(水)
9:30～16:30(受付9:00～)

会場 博多座・西銀ビル13階 セミナー室
福岡市博多区下川端町2-1
※駐車場は準備しておりません。ご了承ください。

定員 24名
※定員になり次第締め切らせていただきます。
※お申し込みが最低開催人数に満たない場合は、延期もしくは中止させていただく場合がございます。ご了承ください。

受講料

(1名様につき)

	NCBリサーチ&コンサルティング会員	一般の方
1名様	23,100円(税込)	31,900円(税込)
2名様以上 (1名様につき)	19,800円(税込)	28,600円(税込)

PROFILE 講師プロフィール



有限会社ヒューマン・ギルド
取締役研修部長

ながとう
永藤 かおる 氏

1989年三菱電機株式会社入社。その後、ビジネス誌編集、語学専門学校教師など、20年以上にわたるビジネス経験を経て、自身が働く中で壁に当たった際に出会ったアドラー心理学を修得。現在は、日本におけるアドラー心理学の一大拠点であるヒューマン・ギルドにて、アドラー心理学研修講師(企業・自治体、教育機関、個人等)、カウンセリング、書籍執筆などを担当。2019年個人心理学会監事就任。現在に至る。

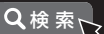
国家資格 公認心理師(登録番号29160号)：(一社)日本心理研修センター) / シニア・アドラー・カウンセラー、(一社)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター
(主な著書)

『悩みが消える「勇気」の心理学 アドラー超入門』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『うつ』な気持ちをときほぐす勇気づけの口ぐせ』(明日香出版社)、『アドラー心理学に学ぶ「対人関係力」の高め方』、『リーダーのための心理学 入門コース』など多数。

お申し込み 弊社 HP <https://www.johoza.co.jp/seminar> よりお願いいたします。

お問合せ先  株式会社 NCBリサーチ&コンサルティング セミナー事業部

〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1 博多座・西銀ビル13階 TEL(092)282-2662

NCBリサーチセミナー 

ホームページの
QRコードは
こちら 