



チームビルディング PN比改善セミナー

快適でやる気の高まるポジティブな状態、不快で否定的なネガティブな状態。これを左右するポジティビティ(P)とネガティビティ(N)のバランス(P/N比)は、日々刻々変化しています。難題を抱えネガティビティに流されても、高いポジティビティさえあれば、いち早く立ち直ることができます。

● ポジティビティの高い集団

- *新奇性・多様性に富み、発想やアイデアが豊富です。
- *困難な状況にも真正面から取り組み乗り越えます。
- *他者への関心が高く、表現力・質問力に富んでいます。
- *他者への配慮があり、チームメンバー相互の連携が円滑です。
- *目標達成のための機動力や組織力に富んでいます。
- *チームと個人が相互に高め合う「P型スパイラル」を起こします。

● 高いポジティビティは、

- *広く多くの事に興味関心を抱かせます。
- *素直に感動し、喜びや畏敬の念を抱かせます。
- *ネガティビティを受け容れ、次の目標に向かわせます。
- *体調にも良い影響を与えます。

ビジネスマン必須のテーマ
近年加速的に進化した「ポジティブ心理学」のエッセンス



=====最強の組合せ=====

チームビルディング 「気質からのアプローチ」

四つの「気質」は個性や性格の源泉です。気質を知れば、マネジメントやコミュニケーションが想像以上にポジティブになります。チームワークや人材育成などマネージャー必須のテーマです。

PN比改善セミナー

【概要】 終日(8時間/休憩を含む)

<記憶と思い込み>

- ・無意識な記憶(印象形成と自動思考)
- ・ポジティブとネガティブの概念
- ・ポジティブ心理と日々の活動(仕事と生活)

<PN比測定>

- ・感情の抽出「Dカーネマンの1日再現法(短縮版)」
- ・P/N値算出
- ・チームパフォーマンスとP/N比

<ネガティブ対策>

- ・思考/感情/行動とP型(N型)スパイラル
- ・自動思考の修正(リフレーミング)

<まとめ>

- ・ポジティブを高める日々の習慣

【備考】(企業単位のクローズドです)

- *事前に参加者数名へのインタビューを実施させていただきます。
- *特定のテーマを前提にしたアレンジを加える事も可能です。
- *その他何なりとご相談下さい。可能な限り対応致します。

【費用】参加人数:Max25名(事前インタビュー1回を含む)

- *費用一式:¥250,000-(税別)/講師料,TEXT,機材費,込
- *会場費等は含んでおりません。
- *カスタマイズ費用は頂いておりません。

● ポジティブ(P)とネガティブ(N)

一般に「ポジティブ」が大切な事はよく知られていますが、「(健全な)ネガティブ」もなくてはならない要素です。

● ポジティブのリスク

ポジティブは、ネガティブを追い払い、夢や目標に向かう原動力になりますが、リスクを過小評価し、軽率な行動をとる「過度な楽観性」も含んでいます。

● 健全なネガティブ

危険を事前に察知し、軽率なポジティブに「待った」をかけるのは、他にもない健全なネガティブの役割です。

<連鎖循環>

- ・ポジティブは次のポジティブを育てます。
- ・ネガティブは次のネガティブを育てます。

<転換点>

- ・P/N比がある水準を超えるとポジティブが急増します。
- ・P/N比がある水準を下回るとネガティブが急増します。

<P型スパイラル(N型スパイラル)>

- ・転換点を超えるとP極(N極)に強く吸い寄せられます。
- ・転換点を境に好循環(P型スパイラル)や悪循環(N型スパイラル)を起こします。

【ポジティブ心理】

「ポジティブシンキング」という言葉は、かなり古くからあります。40年前に営業研修の場でこの言葉に出会い、30年前にはそれを指導する立場になっていました。ただ、その度に「ネガティブもないと困るよな?」と、僅かな疑問が消えたことはありませんでした。そして、1999年にアメリカの心理学会でM.セリグマン博士が提唱し「ポジティブ心理学会」が誕生しました。それを機に世界中に広がり、実験心理学などの科学的分野で急速に進化し、現在の「ポジティブ心理学」に至っています。今ではビッグデータを駆使し、医療やビジネス分野は勿論のこと、欧米では軍までが導入を検討するまでになっている様です。

この進化の中で「善玉ネガティブ」の必要性をポジティブに解釈できる様になった事は大きな一歩です。ビジネスの現場で出くわすネガティブの多くは善玉ネガティブだったのです。善玉ネガティブはフルに活用し、不要なネガティブは極力減らす。強いチームにそれができるのは、チーム全員で「P型スパイラル」を育てているからです。/P研代表 今井健二

