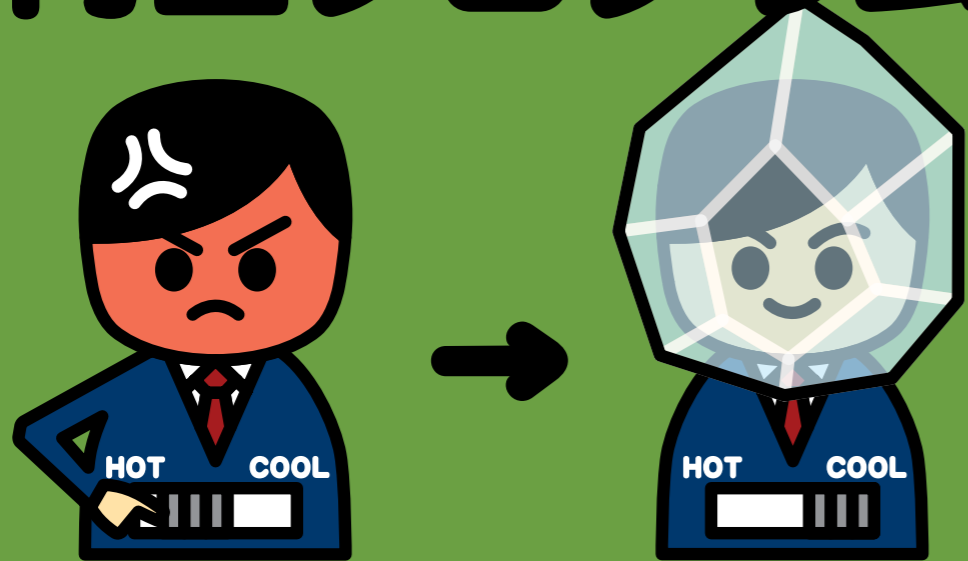


# 1人1人の変化で組織をイノベーション! セルフマネジメント力 向上プログラム



こんなことを解決したい職場向けです

1

## [感情に支配されなくなる]

部下や上司、取引先に対して感情的になってしまうことはありませんか？  
このプログラムでは、感情に支配されず、落ち着いた判断・正しい意思決定ができる  
そんなスキルを身につけることができます。

2

## [非常時でも本来の力を発揮できる]

失敗や緊張に捉われ、本来の力を発揮できない時、ありますよね。  
客観力を鍛え不安定な心を、フラットな状態にもっていける方法が分かります。  
すると、失敗を恐れずチャレンジできる人材が増えます。

3

## [ストレスフリーになる]

怒り、悲しみ、プレッシャー、自信がない、自分を肯定できない等、  
自分のマイナス感情とうまく付き合っていく方法を学ぶことができます。  
心のストレスが減ることで、職場の雰囲気よくなり、離職率も下がります。

4

## [職場の空気をもっとよくしたい]

自分をもっと上手く管理することができるようになると、周りの人のマネジメントも  
もっと上手いようになり、相手の長所に目が行くようになり、気軽に雑談できる  
ストレスフリーな職場に。

## セミナープログラム

- ① 感情とは何か
- ↓
- ② セルフイメージが変わると、一瞬で価値観も行動も変わるチェンジワーク
- ↓
- ③ 自己信頼力、自己肯定感を向上させる3つの仕組み
- ↓
- ④ 緊急時、一瞬にして平常心に戻るストレスフリーワーク
- ↓
- ⑤ 理想の感情を瞬時に手に入れるブレインメソッド
- ↓
- ⑥ 振り返り

※プログラムは、お客様の課題に合わせて適宜変更させていただきます。

## 費用

- お試し無料セミナー : ご担当者様向けに、1時間の無料セミナーを開催  
1日コース(6時間) : 30万円(30名まで)  
2日コース(12時間) : 50万円(30名まで)

※ご希望の時間枠に合わせて、プログラムをカスタマイズすることも可能ですので、お気軽にご相談くださいませ。

## 会社・講師紹介



株式会社イー・クオーレは、「人の本質を捉え、人の変化をサポートする」を事業のドメイン  
とし、消費者リサーチ、組織研修、個人向けコーチングを受託している会社です。

長年研究を重ねてきた脳科学・心理学の知識と、これまでに1万人をインタビューしてきた  
経験を用いて、分かりやすく、納得・体感レベルの高いプログラムをご提供いたします。  
※2018年度の講演実績15社

### [ご依頼方法]

株式会社イー・クオーレ 担当 向山

☎050-1315-1876(平日9:00-18:00) / info@ecuore.co.jp  
お電話かメールにて、「セミナー申し込みの件」とお伝えください



(株)イー・クオーレ 代表取締役  
犬飼江梨子