

会場開催

5日間

わくわくマネジメント

新しい価値を生み出す影響力人材を育成するプログラム

“わくわくリーダー”養成講座

興奮する目標に向かっての行動力+感情のセルフコントロール・トレーニングの実践講座

わくわくリーダーを作る
講義と実践演習

+

感情のセルフ
マネジメント・トレーニング

わくわくリーダーとは

自立型で潜在的自信を持つ自己肯定感の強い社員。
高い目標を定めて達成するために力強く活動をしている
ので、周りに良い刺激を与え、かつ
自分の感情のマネジメントができる社員のこと



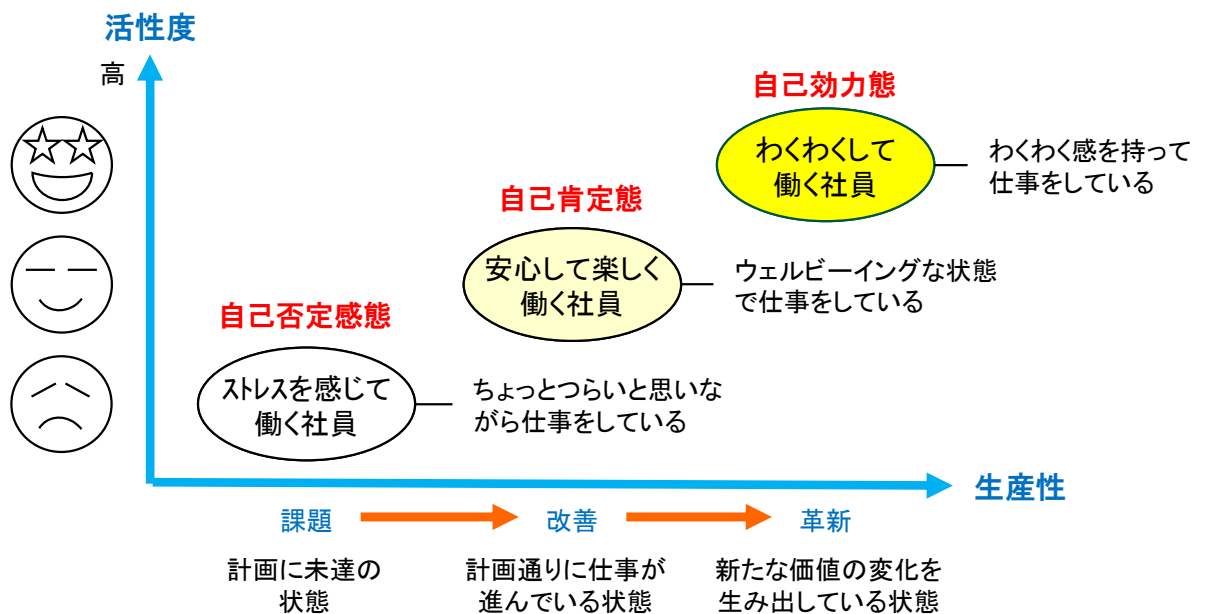
本講座の狙い

本講座の目的は、「わくわく社員を増やし、わくわく組織を作り、わくわくする未来を創る」ことであり、人と組織が自信を持ち、新しい価値の変化を生み出すことを通じて、わくわくする未来を創り出していくことにあります。

社会に対して、顧客に対して、社内に対して、新しい変化を生み出すことを目標に掲げて行動を起こしていけば、わくわく感は自然と醸成されてきます。そして、興奮する目標を達成するという成功体験を積み、顧客等の他者から感謝の気持ちを実感すると、わくわく感と感謝の気持ちはますます高まっていくことになります。

わくわくリーダーが増えることで、次のような効果が期待できます。

- ・社会や顧客という外に視点が向かい、新しい価値の変化を考える社員が増える
- ・周りの社員に良い影響を与える
- ・そのことで、売上や利益が増加する
- ・働きがいを感じる社員が増え、社員の気持ちの健康度が向上する など



習得できるコト

- ・わくわくリーダーになるための目標の立て方、行動計画の立て方、行動の仕方
- ・感情のセルフマネジメント・トレーニングを通じた感情のコントロール技術
- ・上記事柄を通じた仕事のパフォーマンスの上げ方
- ・PEP TALK (ペップトーク) の技術と効果

対 象

新しいことに挑戦したい方、仕事についてもう一段ブレイクしたいと思っている方、新規事業開発のリーダー、もしくは将来のリーダー候補の方々を対象とします。
たとえば、次のような方に最適です。

研究開発部門

企画部門

マーケティング
営業部門

その他部門

カリキュラム(I)

(Excited Personnel Development Program: EPDプログラム)

ストレスマネジメントの基礎とわくわくリーダーを作る 講義と実践演習

20225年6月24日(火)

1
日
目

午前
(講義)

- ハーバード式ストレスマネジメント(I)
- 感情のセルフマネジメント
- ・日本特有の文化とストレス原因
- ・感情はセルフコントロールできる
- ・ストレスマネジメントの基礎
- ・バイオフィードバックについて

午後
(演習)

(個人作業)
今の自分を
受け入れる

(個人作業)
各自のわくわく
目標を作る

(チーム作業)
各自のわくわく目標
のリファイン検討

発表

20225年7月15日(火)

2
日
目

午前
(講義)

- バード式ストレスマネジメント(II)
- わくわく感情を作るメカニズム
- ・ストレスマネジメントの実践方法
- ・動機付けされる心理
- ・ストレスマネジメントの効果
- ・自己効力感が育つメカニズム

午後
(演習)

(個人作業)
各自のわくわく目標達成の
ための行動計画を作る

(チーム作業)
各自のわくわく目標達成のため
の行動計画リファイン検討

発表
+
前祝い懇親会

20225年8月4日(月)

3
日
目

午前

顧客価値のストーリー作り講座
顧客価値の体系の理解と、“洞察力と想像力”を養うこと

午後

新規事業の成功技術者の講演&ディスカッション
成功も失敗も含めて新規事業開発について経験談と考察。新製品、
新規事業開発に前向きになれる元気の出る話
+
感情のセルフマネジメント・トレーニングの状況確認

20225年9月2日(火)

4
日
目

午前
午後

「元気・活気・活力を与えるトーク術」 ペップトークの活かし方の講義と演習
元々は、スポーツ選手を励ますために指導者が短い激励のメッセージのこと。現在は語学と
心理学の分析も進み、アメリカではセールスマンの営業研修やIT技術者のモチベーション
アップ研修にも取り入れられている心理的トーク手法。
+
感情のセルフマネジメント・トレーニングの状況確認

20225年10月7日(火)

5日目
(午後半日)

計画達成度、及び感情セルフマネジメント・トレーニングの成果発表会

※カリキュラムは。一部変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。

カリキュラム(II)

(Excited Personnel Development Program: EPDプログラム)

感情のセルフマネジメント・トレーニングについて (1日目の翌日からトレーニングを開始)

●わくわく度記録シートの記入(例)

日付	ワクワク度 (0-10)	理由・感じたこと	活動内容
2025年●月●日	8	アイデアがひらめいた瞬間、ゾクッとした	新しい企画のブレスト
2025年●月●日	4	単調作業が多くて気分が上がらず	書類処理・メール対応
2025年●月●日	9	仲間との対話が楽しくて時間を忘れた	チームミーティング

スコア	感覚の目安(例)
10	やばい！鳥肌レベルでゾクゾクした！
8～9	超おもしろい、テンション上がった！
6～7	まあまあ楽しい、悪くない
4～5	ちょっとダルいけど、我慢できるくらい
2～3	退屈だった、気分もやる気もいまいち
0～1	無だった…しんどかった

- ・1日1回、1分程度で記載
- ・1回／月事務局に提出、事務局で1ヶ月分をまとめフィードバック
- ・スコアが高い日の「共通点」から、自分のモチベーション源が分かる
- ・スコアが低い日も、「どうすれば上がるか」のヒントになる



1ヶ月毎に提出

●バイオフィードバック(例)

時間	活動内容	ワクワク度 (0～10)	心拍数	HRV (心拍変動)	呼吸の速さ	コメント・感想
セッション1	わくわくする活動 (ex.音楽鑑賞)	9	88	72	浅く速い	曲が心地よくてテンションUP
セッション2	たいくつな活動 (ex.伝票整理)	3	75	58	普通	少しだるくて集中できなかった
セッション3	リラックス (ex.瞑想)	5	70	80	深い	気持ちが落ち着いたが少し眠い

上記実験を繰り返していくことで、以下の点がわかるようになる。

- ・自分の“わくわく時の身体の状態”を理解
- ・フロー状態(集中状態)に入るためのアプローチが見つかる
- ・自己調整法(呼吸法、心拍のリズムなど)を活用できるようになる

注)測定用のバイタルセンサーは、事務局から貸し出す予定です。



※カリキュラムは。一部変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。

講師プロフィール

◆1日目、2日目の講義

中尾 睦宏氏

昭和医科大学 ストレスマネジメント研究所 所長 教授・医師(博士)

平成2年 東京大学医学部医学科 卒業 2年間の東大病院内科研修を経て

平成4年 東京大学医学部心療内科に入局

平成8年 東京大学医学系大学院修了 (PhD) 東京大学医学部助手

平成10年 ハーバード大学留学

平成12年 ハーバード大学公衆衛生大学院修了 (MPH) ハーバード大学医学部講師 (心身医学研究所)

平成13年 帝京大学に赴任 (平成20年より教授)

平成30年 国際医療福祉大学医学部心療内科学教授 (成田病院・山王病院)

令和5年 昭和大学ストレスマネジメント研究所所長・教授就任

ベンソン-ヘンリー心身医学研究所 客員研究員 (旧ハーバード大学医学部心身医学研究所)

<学会> 日本行動医学会 (理事長)、日本心理医療諸学会連合 (副理事長)、日本うつ病学会 (理事、事務局長) 日本心身医学会 (理事、英文誌編集長)、日本心療内科学会 (監事)、日本女性心身医学会 (理事) 日本バイオフィードバック学会 (理事)、など

◆3日目の講演&ディスカッション

大島 正義氏

株式会社リーディング・イノベーション アドバイザー

元日本ゼオン株式会社 取締役専務執行役員

◆全体統括

芦澤 誉三

株式会社リーディング・イノベーション 代表取締役社長／新規事業開発上級職人

1982年 早稲田大学理工学部卒業。石油開発エンジニアリング会社を経て、株式会社日本能率協会コンサルティングに入社。一貫して、新規事業のコンサルティングに従事。50案件以上の新規事業プロジェクトに参画。その後、一部上場メーカーにて新規事業開発に携わり別会社として独立事業化を果たし取締役に就任。ソフトウェアベンチャーの役員を経て、現在、株式会社リーディング・イノベーションの代表取締役社長として、新商品・新規事業開発、研究所発の新規事業開発、中期R&Dテーマ探索のコンサルティング、新規事業プロデュースの中核人材として活動している。

【主な著書】

「事業化プロデューサー養成講座」明日香出版社／「ビジネスレイヤー別新規事業開発実践ガイド」企業研究会／、「LLPとLLCの基本と仕組みがよ〜くわかる本」(秀和システム)／「技術シーズの新規事業開発への結びつけ方」(経営センサー) 東レ研究所／「顧客満足を先取りする“提案開発アプローチ”」(ダイヤモンド・ハーバード・ビジネス) ダイヤモンド社／「自社らしい未来事業探索の進め方とそのポイント」(研究開発リーダー) 技術情報協会／「欲求の本質に迫る：ポップで深いニーズの考察」ビジネスマンに必要な企画の思考力 (アマゾンKindle版)、他多数

【詳しいお問い合わせは】

株式会社リーディング・イノベーション「わくわくリーダー養成講座」担当：芦澤

E-mail:ashizawa@lead-in.com、TEL 03-5953-8950

東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階

URL:<http://www.lead-in.com>

わくわくリーダー養成講座

興奮する目標に向かっての行動力＋感情のセルフコントロール・トレーニングの実践講座

●お申し込み方法

下記のいずれかの方法にてお申し込みください。

- ① 下記の申し込み先にあるメールアドレスにお申し込みいただく。
- ② 下記のお申し込みフォーマットに必要事項を記入し、FAXでお申し込みいただく。

◆開講日

2022年6月24日(火)、7月15日(火)、8月4日(月)、
9月2日(火)、10月7日(火) 計5回(約3ヶ月半)

◆開催時間

10:00～17:00

◆開催場所(変更になる場合があります)

(予定)都道府県会館(東京都千代田区)

◆定員

最大16名

◆参加費用

270,000円/人(消費税別)

◆その他

原則、5回の参加ができる方を対象とします(若干の欠席や代理出席は可です)。

※詳細については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

貴社名			
住所	〒		
ご参加者①	部署	役職	
	お名前	TEL.	E-mail
ご参加者②	部署	役職	
	お名前	TEL.	E-mail

申込み先

株式会社リーディング・イノベーション
東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階
Tel.03-5953-8950 FAX.03-5953-8862

担当: 高橋

URL: <http://www.lead-in.com>

E-mail: takahashi@lead-in.com



あなたの会社の新しい売上を創出する
「事業化プロデューサー養成講座」
リーディング・イノベーション著
明日香出版社



図解入門ビジネス 最新LLPとLLCの
基本と仕組みがよくわかる本
リーディング・イノベーション著
秀和システム



「欲求の本質に迫る: ポップで深いニーズの考察」
ビジネスマンに必要な企画の思考力
リーディング・イノベーション 芦澤誉三著
アマゾンKindle版