

# ワークグラム・アドバイザー 養成講座のご案内

Work-gram adviser information.



ワークグラム・アドバイザー養成講座には、企業の人事の方、研修講師・コーチ・カウンセラー等の対人支援家の方、社員のことを知りたい経営者、所属しているチームに活用したい方等が、それぞれの想いと目的を持って学びに来られています。

一人一人の「どのような在り方で、どのようなアドバイザーになりたいか?」の想いとイメージを大切に引き出しながら、人を在り方から幸せにしていくワークグラム実践と検証を積み重ねていただく100人100通りのワークグラム実践をサポートしていきます。より痒い所に手が届くようサポートするため、マンツーマンの形で行っています。

～養成講座には、大きく分けて2つのコースがあります～

## ワークグラム・ファシリテート ・アドバイザー養成講座

一対複数人でセミナーや講座などでワークグラムを実施するファシリテーターを目指したい方向け

【受講費用】全5回／75,000円

## ワークグラム・プロフェッショナル ・アドバイザー養成講座

一対一での活用も含めた面談やコーチング・個人セッションに取り入れて聞きたい方向け

【受講費用】全8回 120,000円（対人支援資格・経験値有り）  
全10回 150,000円（対人支援資格・経験値無し）

## ワークグラム・アドバイザー養成講座への流れ

1	ワークグラム・フォローアップ 体験セッション	対面でのワークグラム・フォローアップセッション：120分 場所：東京都大森のセッションルーム
2	そこからの感想・お気づきのシェア	メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェアをしていただきます。長文大歓迎。
3	喜び・関心を明晰化する 三段雪だるまの描画→データ送付	セッションから1～2週間程度で、西條がセッションで捉えた喜び・関心を明晰化する三段雪だるまを描画し、スキャン PDF データにて送付させていただきます。
4	感想・お気づきのシェア	メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェアをしていただきます。
5	アドバイザー養成講座へ ご希望意志の確認	明晰化されたご自身の喜び関心に1～2週間程じわじわと向き合ってください期間を設け、喜び・関心ベースのミッション実現のために養成講座が本当に必要かを改めてご自身の心に問いかけていただきます。ご希望の場合は、改めてご希望意志のお伝えいただきます。 そこから開催決定→スケジューリングを行います。



## ワークグラム・アドバイザー養成講座へようこそ

毎回、その方らしい実践と成果を着実に重ねながら、丁寧な振り返りと考察・深い対話を大切に学びを深めていきます。

同時に、人を幸せにするためには、まずは自分が自分らしく輝くためのセルフマネジメントとしての日々の意識と心がけが最も大切と捉えているため、毎回ご自身の喜び・関心へのお気づきや実践を通しての進化を二人三脚で丁寧に追っていきます。

無事修了

## 修了者向け 継続ブラッシュアップ講座

【受講費用】120分 12,000円／回

引き続き、セルフマネジメントの実践と進化のサポートをご希望の場合や、他者へのワークグラム実践を通しての振り返り・最新の研究知見取得をご希望の方には、修了者向け継続ブラッシュアップ講座をご用意していますので、定期（月に1度～）・単発問わずご利用ください。

# ワークグラム・養成講座メニュー例 [120分/1回]

アドバイザー養成講座では、お一人お一人のペースや優先順位・ご希望を考慮しながら、毎回個別に構成していきます。

以下のメニュー例は、あくまで学びの材料例としてご参考にいただければと思います。

## 第1回

### ワークグラム・クレドを理解し、セルフマネジメントのコアを作る① ～より安定した自分軸を作るために～

- ・ 目指したいワークグラム・アドバイザーのイメージの共有と確認
- ・ 今後のワークグラム ジメントの実践報告振り返り/近況のシェア
- ・ ワークグラムを実施する上での大切なマインドセット/「ワークグラム・アドバイザークレド」の説明
- ・ より安定した在り方・自分軸を作っていくために
- ・ 次回までの心がけの設定

## 第2回

### セルフマネジメントのコアを作る② ～ストレスマネジメントの視点から～

- ・ 前回からの気づきと学び/セルフマネジメントの実践報告振り返り/近況のシェア
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス/次回の実践計画
- ・ 安定した在り方を維持するためのストレスマネジメント対策
- ・ ワークグラムのベースにある自己肯定感への考え方「SMF理論」の紹介
- ・ アセスメントを通して、セルフチェックとタイプ別アドバイス/そこからの洞察と対策
- ・ 次回までの心がけの設定

## 第3回

### 組織（個人）へのワークグラム実践にあたって ～自分らしい取り入れ方を模索する～

- ・ 前回からの気づきと学び/セルフマネジメントの実践報告振り返り/近況のシェア/心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス/次回の実践計画
- ・ ワークグラム・組織導入/時代の変化と会社経営者の理念と社員の在り方事例
- ・ 自分らしいワークグラム実践とは?自分の喜びの形を活かした在り方
- ・ 次回までの課題

## 第4回

### ワークグラム実施の具体的なプロセス説明・心がけを学ぶ①

- ・ 前回からの気づきと学び/セルフマネジメントの実践報告振り返り/近況のシェア/心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス/次回の実践計画
- ・ ワークグラム実施にあたっての具体的なプロセス説明・心がけ
- ・ チェックテスト実施後の関わり（対複数人、1on1）
- ・ 次回までの課題設定（ワークグラム説明ロールプレイ実施）

## 第5回

### ワークグラム実施の具体的なプロセス説明・心がけを学ぶ②

- ・前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・前回は踏まえて、ワークグラム説明のロールプレイ実施
- ・マンツーマン・セッションで深く寄り添い引き出していくためのポイント／質問フレーズ事例
- ・次回までの課題設定（ワークグラム実施・導入デモの実施）

## 第6回

### 関心と喜びの違い・能力と喜びの捉え方を深める

- ・前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・前回は踏まえて、ワークグラム説明のロールプレイ実施
- ・関心と喜びの違いを深める～関心は喜びより広域～
- ・能力と喜びの関係について深める～長く続いているものは必ず喜び軸が支えている～
- ・コアの喜びとサブの喜び ～メインの喜びをサブの喜びと混同しないで見極める方法～
- ・次回までの課題設定（自身のコアの喜びとサブの喜びについて一段深める）

## 第7回

### 40要素を深く理解し、対立要素について学ぶ

- ・前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ワークグラムの40要素解説
- ・カテゴライズ（6分類）からの捉え方
- ・「事」に喜びが向いているか？「人」に向いているか？からの捉え方
- ・次回までの課題設定（自身のワークグラムを楽しくセルフマネジメント実践するために）

## 第8回

### 対立葛藤要素・苦手なことへのリフレーム・要素の統合について学ぶ

- ・前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・現実的制約下における対立要素の考え方
- ・苦手なことをリフレームする
- ・関心が低い要素と高い要素の統合方法
- ・深めたい方法を事例から洞察する
- ・次回までの課題設定（自身のワークグラムを楽しくセルフマネジメント実践するために）

第9回

業界・職種・仕事内容への接続について学ぶ

- ・ 前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ 働き方のイメージ、共に歩むチーム、貢献したい対象、幼少時のワクワクした夢について聞く
- ・ 業界、天職（適職）発見事例（学生版）／転職先発見事例（社会人版）
- ・ 次回までの課題設定（自分自身の仕事についてワクワクする軸を加える）

第10回

ワークグラム→セルフマネジメントへの活用促進の引き出しを学ぶ①

- ・ 前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ 場面別（仕事・プライベート・趣味）の喜び関心マップを描く
- ・ どこに優先順位を置くか？を探っていく質問
- ・ 応用編：センテンスを作ってみよう！／センテンス事例
- ・ 次回までの課題設定（自分自身の場面別の喜び関心マップを描こう！それぞれのセンテンスを作ってみよう）

第11回

より良いセルフマネジメント促進の引き出しを学ぶ②  
～併せて使うワークシート・アセスメントの活用～

- ・ 前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ 長所と短所の一覧表
- ・ 喜びベースのミッションを見つけるワークシート
- ・ 場面ごとのモードチェンジ方法シート
- ・ 次回までの課題設定（自分自身の喜びをさらに実感していく）

第12回

ワークグラム・チーム（組織）への活かし方  
～導入事例から学ぶ～

- ・ 前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ 組織導入事例（教育業界、IT業界）
- ・ 次回までの課題設定（仕事・家庭チームに実践していく）

第13回

個別カスタマイズ講座（個別に最適なテーマで設定します）

- ・ 前回からの気づきと学び／セルフマネジメントの実践報告振り返り／近況のシェア／心がけたいこと
- ・ ワークグラム実践報告と振り返り及びアドバイス／次回の実践計画
- ・ 講座内容はカスタマイズ作成

# ワークグラム・アドバイザークレド

## *Credo of Work-gram user*

ワークグラムのベースにある大切なマインド・クレドです。  
いかに深く自分に向き合うかが、相手の気づきの深さに直結してきます。  
自分の心身の健康と「在り方」を整え、より良い状態を心がけていきましょう。

1. まずは、自分自身を整え、いつも自分に深く向き合い続けることを大切にすること
2. 相手のワークグラムの要素一つ一つがその人にとって大切な関心と捉え、一つ一つの過去の経験やエピソードを含めオンリーワンで多彩な喜びの形を最大限にリスペクトすること
3. 人は本来、より自分らしい生き方へ近づく力、成長・成熟していける力を持っていて、自己実現していく力があると信じること
4. ワークグラムを通して関心への気づきをサポートする、という在り方で臨むこと（やみくもに結果からジャッジしたり、転職へ結び付けたり、ジャッジをベースにしたアドバイスは控えること）
5. 同じ職種であっても様々なアプローチ、在り方、強みの発揮の仕方があるという考え方の元で、相手らしい喜び実現を目指すこと
6. 客観的なオリジナリティの素晴らしさの肯定的把握・フィードバックを忘れないこと（絶対表現だけでなく相対表現も組み込んでいくこと）
7. 公私共に発揮されるものなので、仕事だけでなくセルフマネジメント全般の見つめ直しやリフレームも楽しむ視点を持って接すること
8. プロセスにおける失敗を悪とせず、葛藤や試行錯誤を繰り返す中で成長していくプロセスをも大切に見守り、応援する気持ちを持つこと
9. いつも愛と感謝のまなざし、うなずき、共感的理解のあり方を忘れないこと
10. 過去の試練や苦難を多々越えて、今ここにいてくれるその存在自体に感謝の気持ち、その存在へ強く応援の気持ちを持つこと
11. 安心して話してもらおう雰囲気作りを大切に、自己開示を自然に行うこと
12. 「Beingの肯定感」と「Doingの肯定感」両面を育むサポートをする意識を持ち、どうなりたいか、どうありたいか、両面について確認していくこと
13. 自己実現に欠かせない「前に進む力」と「繋がる力」の両側面をワークグラムの喜び軸から捉えていき、それらを育むサポートをする意識を持つこと
14. 幸せからそれた方向（Doingへの過剰フォーカス、万能感、前に進む意識の過剰発揮）に向かってしまっていると感じたら、慎重にタイミングを見ながら「本当にどうありたいか」を問いかけ、在り方の要素が高いワークグラムへ舵を切り、そこにフォーカスしていくこと
15. 短所と長所は裏返しであるという考え方の元、喜び軸を発揮していける長所の方にクローズアップし、苦手な事をどのように喜び軸で構造を作るかを考えるサポートをしていくこと
16. 希望があれば、定期的にメッセージのやり取りなどでフォローしたり、定期的な面談の中で、今発揮できているところ、もっと発揮したいところの確認や振り返りをしながらセルフマネジメントのサポートをすること