

感情マネジメント研修のご提案

「スキル」より“感情の扱い方”で
組織は変わる

株式会社SGR
代表取締役 大久保 滋

課題：伝えているのに、伝わらない

「部下の気持ちがつかめない」

「チームの雰囲気が重い」

多くの管理職が抱えるこの悩みは、実はトークスキルや指導力不足ではありません。

- ・ **感情の揺らぎ**が表情や態度に出ている
- ・ 余裕のなさが、部下を委縮させている
- ・ 「正論」を言うほど、心の距離が開いていく

まずはリーダー自身が“整う”ことが、解決の起点です。



チームが整う 「心理的安全性」

心理的安全性とは、

「ここでは否定されない」という予感です。

管理職が自らの感情をマネジメントし、表情・声色・姿勢に「余裕」を持つこと。

その安心感が土台となり、メンバーからの報連相や自発的な提案が自然と生まれるチームへと変化します。



SGR式：感情マネジメントのアプローチ



1. 理論 (Logic)

「なぜイライラするのか？」心理学に基づき、感情のメカニズムと自分の傾向を客観的に理解します。



2. 体感 (Somatic)

頭だけで解決しようとせず、呼吸法や「笑い」の身体ワークを通して、物理的にストレスをリセットします。



3. 定着 (Skill)

理論と体感をリンクさせ、現場のコミュニケーションで使える「再現可能なスキル」として言語化します。

研修による組織の変化 (Before/After)

従来の管理職

- 感情の波に振り回され、**表情が硬い**
- 視野が狭くなり、一方的な指示が増える
- 部下は顔色を伺い、**報告が遅れる**
- チーム全体に緊張感と閉塞感が漂う

整った管理職

- 自分の状態を客観視でき、**余裕がある**
- 視野が広がり、部下の変化に気づける
- 安心感があるため、**相談が早期に来る**
- 対話の質が上がり、自律的なチームになる

導入実績・効果



社会福祉法人 (介護)

離職率の低下、笑顔スコアUP

「職員の表情が明るくなり、現場の空気が一変しました」



保険業界 (本社部門)

満足度4.7、発言率向上

「簡単な呼吸と笑いで、頭のリセット感が全然違うと好評」



製造業 (現場リーダー)

トラブル減少、定着率向上

「注意の伝え方が柔らかくなり、小さいトラブル時の口論が激減」

導入までのステップ

1. ヒアリング

現状の課題・人数・目的を伺い、最適な構成を検討します。

2. 設計

「感情理解・関係構築」など、課題に合わせてカスタマイズ。

3. 研修実施

体感と対話を通して、深い気づきと行動変化を促進します。

4. フォロー

チェックシートや1on1補助などで、現場での定着を支援。

料金プラン例 (税抜)

| プラン | 内容・目的 | 料金目安 |
|-----------|--------------------------------|-----------|
| 90分体験研修 | まずはメソッドを体感し、導入の有効性を確認したい方向け。 | 50,000円～ |
| 半日研修 (標準) | 理論と実践をバランスよく学び、現場で自分が実践できる状態へ。 | 120,000円～ |
| 1日研修 | じっくり時間をかけ、組織全体への浸透と風土改革を目指す。 | 200,000円～ |

※人数・形式（オンライン/対面）・回数に応じて個別にお見積りいたします。

お問い合わせ

「笑える状態で働ける職場」を、一緒につくりませんか。
まずはお気軽にご相談ください。

株式会社SGR

代表取締役 大久保 滋

✉ shigerin1@gmail.com

🌐 <https://sgr-i-ne.com/>

