

研修のご案内

一人ひとりの強みが分かると、
チームは変わる。





こんなお悩みは ありませんか



メンバーの得意・不得意がつかめず、仕事の任せ方に迷う



チームの中で、言いたいことが言えない



上司と部下の面談が、進み具合の確認で終わる



研修をしても、1か月で元に戻る

その悩み、一人ひとりの「資質」が分かると、
打ち手が変わります。

知る → 伝え合う → 引き出す



強みを活かす

チームづくり研修

自分と仲間の資質の違いが分かる

1 知る



**アサーティブ・
コミュニケーション研修**

言いにくいことを、
角を立てずに伝えられる

2 伝え合う



**1on1の
やり方研修**

面談で部下の考えと力を引き出せる

3 引き出す

どれからでも始められます。①で資質という共通の言葉ができると、②③がより身につきます。



① 知る

強みを活かす チームづくり研修

自分と相手の資質の違いを知り、強みを貸し借りできるチームをめざします。

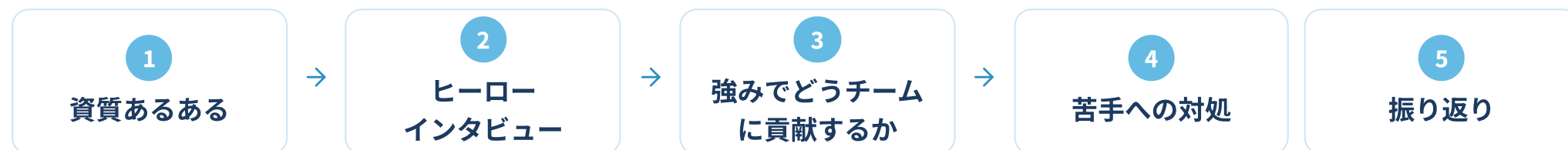
対象で選べる3つの形

 **チーム全員** 違いを知り、強みを貸し借りする

 **管理職** 自分らしいマネジメントをつくる

 **若手** 成功体験と強みを結びつける

半日（3～4時間）の流れ（例）



苦手なことは、克服しなくていい。①自分の強みで補う ②人を頼る ③そこそこ頑張る、の3つから、自分に合う対処を考えます。終日（6～7時間）の形もご相談ください。

資質の組み合わせまで読み解いて、具体的にお返しします

チームづくり研修では、講師が参加者の資質の組み合わせを読み解いて、具体的にお返しします。

少人数の研修ではお一人ずつ、大人数の研修では全体でのシェアの場で行います。



少人数の研修

一人ひとりのプロファイリングに、 たっぷり時間をかけます

冒頭にたっぷり時間を取って、お一人ずつ資質のプロファイリングをします。上位の資質の組み合わせから、その人がどう振る舞いやすいか、どんな場面で強みが出て、どんな場面ではつまづきやすいかを解説します。お互いの傾向が分かってから進めるので、そのあとの内容を自分のこととして受け取っていただけます。



大人数の研修

全体でのシェアに、 資質の組み合わせを踏まえてお返しします

グループで話し合ったあとの全体でのシェアに、講師がその場でフィードバックします。発表した方の資質の組み合わせを踏まえて、なぜそう考えるのか、どう活かせるのかを具体的にお返しします。大人数でも、一人ひとりが自分のこととして持ち帰れます。

資質の組み合わせをその場で読み解いてお返しする技術は、講師が長年のトレーニングと現場での実践を重ねて身につけたもので、簡単には真似のできない、この研修の核です。

① 知る

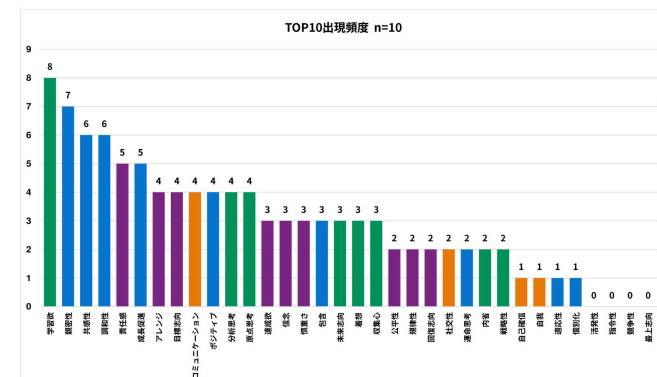
研修で使う資料の見本

①では、研修の前に、ストレングスファインダーの基礎を動画で学んでいただきます。当日は、参加者全員の資質の一覧を使って話し合います。

▶ 事前学習の動画 (①)

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん	Jさん
1	責任感	責任感	親密性	アレンジ	コミュニケーション	ポジティブ	調和性	内省	成長促進	責任感
2	慎重さ	共感性	回復志向	回復志向	回復志向	回復志向	回復志向	回復志向	回復志向	回復志向
3	親密性	回復志向	原点的思考	調和性	分析思考	成長促進	分析思考	親密性	学習欲	ポジティブ
4	原点的思考	達成欲	学習欲	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
5	成長促進	コミュニケーション	調和性	学習欲	学習欲	信念	信念	信念	信念	信念
6	戦略性	アレンジ	ポジティブ	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
7	規律性	原点的思考	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
8	未来志向	内省	未来志向	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
9	アレンジ	成長心	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
10	ポジティブ	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
11	共感性	親密性	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
12	成長心	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
13	内省	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
14	調和性	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
15	学習欲	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
16	達成欲	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
17	公平性	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
18	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
19	分析思考	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
20	回復志向	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
21	達成欲	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
22	個別化	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
23	目標志向	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
24	運命思考	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
25	社交性	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
26	個別化	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
27	自己	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
28	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
29	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
30	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
31	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
32	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
33	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念
34	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念	信念

見本（架空のチームです）



見本（架空のチームです）

資質の出現頻度のグラフ
見本（架空のチーム）

参加者全員の資質の一覧 見本（架空のチーム）



事前学習の動画 (①)

基礎を学ぶ



参加者全員の資質の一覧

チームの顔ぶれを共有



当日の話し合いと練習

一覧を使って進めます



② 伝え合う

アサーティブ・コミュニケーション研修

言いにくいことを、角を立てずに伝えられる

4つのステップを、自分の実例で練習します。



③ 引き出す

1on1のやり方研修

面談で部下の考えと力を引き出せる

聴く・訊く・認めるを、資質を手がかりに練習します。



オプション：ハラスメントにならない伝え方

②アサーティブ研修に、組み合わせることもできます。

対象（管理職・経営者・役員など）、時間、内容は、ご相談に応じます。

研修のあとまで

研修で終わらせず、 職場で続くまで。

研修でつくった行動の計画
を、一緒に確かめていきます。



1か月後の振り返り

30分・無料。ご希望に応じて実践アンケートも行います



研修＋個別コーチング

管理職の方と、行動の計画の進み具合を
確かめます



受講の前後で診断（無料）

「強みを活かすマネジメント診断」で変
化を見ます



実績

40 社以上

上場企業とそのグループ会社で実施

のべ約 **5,000** 名

研修・コーチングを受けた方

16 拠点・部門

建設業向けソフトウェア会社で展開中
(2026年)

大手メーカー 238名

研修後のアンケートで、自身と他者の資質
の違いを理解できたと答えた割合

100 %

管理職
61名

99 %

一般社員
177名

2013 年の創業から 強みを活かす研修を続けています



講師

知識 茂雄（ちしき しげお）

株式会社ハート・ラボ・ジャパン 代表取締役

日本初のギャラップ認定ストレングスコーチの一人

クリフトンストレングス®を開発したギャラップ社が、ストレングスコーチの養成を始めた当初に認定を受けました。日本で最も長く活動しているストレングスコーチの一人です。企業時代の管理職としての実務経験と、豊富な研修講師の実績をもとに、リーダーシップ、コミュニケーション、チームビルディングの研修を行っています。



著書

『自己実現の教科書』

- 1986年** 九州日本電気株式会社 生産技術部入社。半導体技術者として、半導体製品の品質向上業務に従事
- 2011年** 人事総務部に異動。社内教育・研修企画、運営に従事。
社内講師としてコーチング研修、アサーション研修を担当
- 2012年** 退社
- 2013年** ギャラップ認定ストレングスコーチ取得
- 2013年** 株式会社ハート・ラボ・ジャパン設立
- 2021年** 国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ取得

ギャラップ認定ストレングスコーチ

国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

日本プロフェッショナル講師協会認定講師

長崎大学 キャリア教育 非常勤講師

料金・進め方・お問い合わせ

半日（3～4時間）

350,000円＋税

終日（6～7時間）

400,000円＋税

①②③とも同じ料金です。内容・人数・回数によりご相談に応じます。出張費・資料作成費を含みます（印刷は含みません）。受講者のクリフトンストレンクス®（ストレンクスファインダー®）の受検費用は別です。

お支払い：請求書によるお振込みを基本としています。お支払いの時期は、貴社のご都合に合わせます。



研修＋管理職の方への個別コーチング

研修の料金 ＋ （1回60分 30,000円＋税 × 人数 × 回数）

例：半日研修＋管理職5名に2回ずつ ＝ 350,000円 ＋ 300,000円 ＝ **650,000円＋税**



ご相談（無料）



聞き取りと準備



研修当日



1か月後の振り返り



研修のご相談（無料） <https://heart-lab.jp/training/>

人数や時期が決まっていなくても大丈夫です。

くわしい内容は『プログラム案』をご覧ください：<https://heart-lab.jp/wp/wp-content/uploads/2026/10/hlj-training-program-261011d.pdf>

クリフトンストレンクス、ストレンクス・ファインダーは、ギャラップの登録商標です。御社が受け取るギャラップ以外の情報は、ギャラップに承認されたものではなく、ギャラップの認可も推薦も受けていません。クリフトンストレンクス、ストレンクス・ファインダーの結果に関する意見、見解、解釈は、株式会社ハート・ラボ・ジャパンだけの考えです。