企業向け研修

株式会社ハート・ラボ・ジャパン
2026年10月

# 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。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 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

**一人ひとりの「資質」が分かると、**
**任せ方・伝え方・面談を、具体的に考えられます。**

# 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。**

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

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。

### 対象に合わせて選べる3つの内容

- **チーム全員**　違いを知り、強みを貸し借りする
- **管理職**　自分の強みを活かしたマネジメントを考える
- **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）

1. 資質あるある
2. ヒーロー インタビュー
3. 強みでどうチーム に貢献するか
4. 苦手への対処
5. 振り返り

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）でも行えます。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

① 知る　強みを活かすチームづくり研修の特徴

# 資質の組み合わせまで読み解いて、具体的に解説します

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解説します。
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、どんな場面でつまず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、自分の資質に当てはめて聞いていただけます。

大人数の研修

## 全体でのシェアで、発表した方の資質の組み合わせを解説します

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解説します。大人数でも、一人ひとりが自分の資質に当てはめて考えられます。

**資質の組み合わせをその場で読み解いて解説する技術は、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、この研修のいちばんの特長です。**

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

① 知る

# 研修で使う資料の見本

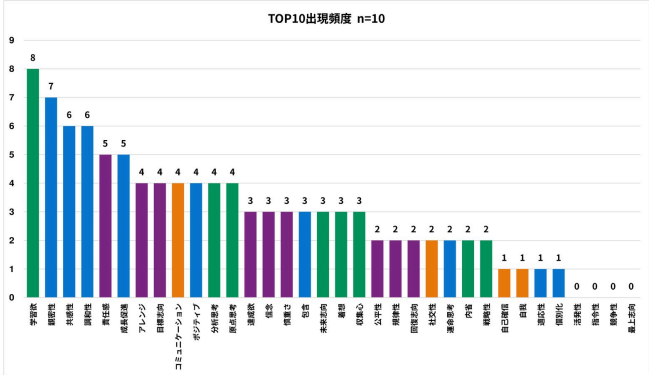
▷ 事前学習の動画（①）

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。

| | 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 | 共感性 | 回復志向 | 責任感 | 規律性 | 成長促進 | 共感性 | 親密性 | 学習欲 |
| 3 | 親密性 | 回復志向 | 原点思考 | 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 | 原点思考 | 達成欲 | 学習欲 | 達成欲 | 信念 | 信念 | 目標志向 | 調和性 | 調和性 | 共感性 |
| 5 | 成長促進 | コミュニケーション | 調和性 | 学習欲 | 公平性 | 包含 | 親密性 | 運命思考 | 責任感 | 親密性 |
| 6 | 戦略性 | アレンジ | ポジティブ | 分析思考 | 学習欲 | 慎重さ | 収集心 | 成長促進 | 収集心 | 公平性 |
| 7 | 規律性 | 原点思考 | 自我 | 慎重さ | 目標志向 | 調和性 | 達成欲 | 適応性 | 分析思考 | 個別化 |
| 8 | 未来志向 | 内省 | 未来志向 | 未来志向 | 社交性 | 学習欲 | 学習欲 | コミュニケーション | 着想 | 目標志向 |
| 9 | アレンジ | 収集心 | 包含 | 運命思考 | 着想 | 親密性 | 共感性 | 着想 | コミュニケーション | 原点思考 |
| 10 | ポジティブ | 信念 | 戦略性 | 目標志向 | アレンジ | 共感性 | 包含 | 学習欲 | 自己確信 | 社交性 |
| 11 | 共感性 | 親密性 | 慎重さ | 信念 | 内省 | 未来志向 | アレンジ | 未来志向 | 適応性 | 戦略性 |
| 12 | 収集心 | 公平性 | コミュニケーション | 内省 | 親密性 | 分析思考 | 戦略性 | 個別化 | ポジティブ | 調和性 |
| 13 | 内省 | ポジティブ | 個別化 | 社交性 | 戦略性 | 収集心 | 未来志向 | 分析思考 | 共感性 | 着想 |
| 14 | 調和性 | 学習欲 | 社交性 | 包含 | 運命思考 | 責任感 | 信念 | 活発性 | 規律性 | 成長促進 |
| 15 | 学習欲 | 調和性 | 分析思考 | 公平性 | 成長促進 | 達成欲 | 着想 | 信念 | 自我 | 達成欲 |
| 16 | 適応性 | 慎重さ | 適応性 | 個別化 | 規律性 | 運命思考 | 個別化 | ポジティブ | 原点思考 | 信念 |
| 17 | 公平性 | 成長促進 | 運命思考 | 成長促進 | 原点思考 | 目標志向 | 最上志向 | 社交性 | 目標志向 | アレンジ |
| 18 | 信念 | 戦略性 | 着想 | 規律性 | 達成欲 | 個別化 | 公平性 | 達成欲 | 未来志向 | 自我 |
| 19 | 分析思考 | 着想 | 信念 | ポジティブ | 自己確信 | 原点思考 | 回復志向 | 自我 | 信念 | 未来志向 |
| 20 | 回復志向 | 分析思考 | 最上志向 | 責任感 | 未来志向 | 適応性 | 自我 | 原点思考 | 個別化 | 回復志向 |
| 21 | 達成欲 | 未来志向 | 競争性 | 収集心 | 自我 | 最上志向 | 運命思考 | 規律性 | 競争性 | 運命思考 |
| 22 | 個別化 | 目標志向 | 内省 | 原点思考 | 慎重さ | 内省 | 内省 | 戦略性 | 運命思考 | 収集心 |
| 23 | 目標志向 | 社交性 | 自己確信 | 活発性 | 調和性 | 指令性 | 原点思考 | 包含 | 慎重さ | 適応性 |
| 24 | 運命思考 | 活発性 | 規律性 | 戦略性 | 包含 | アレンジ | コミュニケーション | 最上志向 | 内省 | 自己確信 |
| 25 | 社交性 | 規律性 | 成長促進 | 共感性 | 活発性 | 戦略性 | 適応性 | アレンジ | 回復志向 | 規律性 |
| 26 | 指令性 | 個別化 | 指令性 | 着想 | 共感性 | 着想 | 責任感 | 責任感 | 社交性 | 慎重さ |
| 27 | 自我 | 指令性 | 活発性 | コミュニケーション | 適応性 | 社交性 | 規律性 | 収集心 | 戦略性 | 分析思考 |
| 28 | 着想 | 包含 | 達成欲 | 適応性 | 収集心 | 自己確信 | 活発性 | 自己確信 | 包含 | 内省 |
| 29 | 包含 | 競争性 | 公平性 | 最上志向 | 個別化 | 回復志向 | ポジティブ | 競争性 | 活発性 | 活発性 |
| 30 | コミュニケーション | 自己確信 | 回復志向 | 自己確信 | 回復志向 | コミュニケーション | 競争性 | 回復志向 | 達成欲 | コミュニケーション |
| 31 | 最上志向 | 運命思考 | 目標志向 | 自我 | 最上志向 | 公平性 | 自己確信 | 目標志向 | アレンジ | 指令性 |
| 32 | 自己確信 | 最上志向 | 責任感 | 競争性 | 競争性 | 競争性 | 慎重さ | 慎重さ | 指令性 | 包含 |
| 33 | 競争性 | 適応性 | 収集心 | 親密性 | ポジティブ | 活発性 | 公平性 | 公平性 | 最上志向 | 最上志向 |
| 34 | 活発性 | 自我 | アレンジ | 指令性 | 指令性 | 自我 | 指令性 | 指令性 | 公平性 | 競争性 |

見本（架空のチームです）

**参加者全員の資質の一覧**　見本（架空のチーム）




**資質の出現頻度のグラフ**

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**
全員の資質を一覧で確かめる

→

**当日の話し合いと練習**
一覧を使って進めます

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

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。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

研修のあとのお手伝い

# 研修のあとも、お手伝いします。

研修でつくった行動の計画の進み具合を、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

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 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**

株式会社ビーイング様で展開中（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**

[導入の事例：株式会社ビーイング様のご担当の方へのインタビュー　https://heart-lab.jp/blog/14347/](https://heart-lab.jp/blog/14347/)

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

著書
『自己実現の教科書』

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。

**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

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 料金・進め方・お問い合わせ

**研修の料金に、ご希望のものだけを足していただけます。**

## 研修の料金（3つの研修とも同じ料金）

| 半日（3〜4時間） | 終日（6〜7時間） |
|---|---|
| **350,000円＋税** | **400,000円＋税** |

内容・人数・回数によりご相談に応じます。

含まれるもの：出張費／資料作成費／1か月後の振り返り（30分）

### ご希望のときだけ足すもの

| | | |
|---|---|---|
| **管理職の方への個別コーチング** | 1人1回60分 | **30,000円＋税** |
| **チーム資質診断レポート** | 4〜6名 | **60,000円＋税** |

7〜9名は、6名を超える1名ごとに8,000円＋税を足します。10〜12名は90,000円＋税です。診断レポートのあとに研修へ進むときは、最初の研修1回に限り、研修の料金から60,000円＋税を差し引きます。

**研修の料金に入らないもの：**まだ診断を受けていない方のクリフトンストレングス®（ストレングスファインダー®）の受検費用と、資料を印刷する場合の費用です。受検費用の負担のしかたは、ご相談のときにお伝えします。

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。

**例1**　半日研修＋管理職5名に個別コーチングを2回ずつ ＝ 350,000円＋300,000円 ＝ **650,000円＋税**（受検費用・印刷の費用は別）
**例2**　先に6名のチーム資質診断レポート、そのあと半日研修 ＝ 60,000円＋（350,000円−60,000円） ＝ **350,000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グス、ストレングス・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グス、ストレングス・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。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン