

企業向け研修

研修 プログラム案

知る、伝え合う、引き出す

株式会社ハート・ラボ・ジャパン

2026年10月

※内容は、対象や人数に合わせて適宜変更する可能性があります。



3つの研修と料金

3つの研修は、受講者の34資質の結果を使う、1本の階段です。

① 知る



② 伝え合う



③ 引き出す

研修	対象	時間
① 強みを活かすチームづくり研修	チーム全員／管理職／若手	半日（3～4時間）／終日（6～7時間）
② アサーティブ・コミュニケーション研修	チーム全員	半日（3～4時間）／終日（6～7時間）
②のオプション：ハラスメントにならない伝え方	管理職・経営者・役員など	ご相談
③ 1on1のやり方研修	管理職	半日（3～4時間）／終日（6～7時間）

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。オプションの料金は、ご相談ください。

① 知る

チーム全員の形

対象：チームメンバー

ねらい

- 1 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
- 2 自分にはない資質の特徴を理解し、多様性を実感する
- 3 自分の強みを活かした、自分らしい働き方をつくる
- 4 自律・協働型の組織での働き方を理解する
- 5 ストレングスファインダーを共通の言葉にして、コミュニケーションを進める

内容の項目

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 成り立ちと活かし方（講義） | 2 資質あるある |
| 3 ヒーローインタビュー | 4 強みを活かし合うと、何が起こるか |
| 5 自分の資質の、今後の活かし方 | 6 苦手への対処 |
| 7 共通の言葉でのコミュニケーション | 8 まとめ |

半日（3～4時間）の流れ（例）

資質あるある



ヒーロー
インタビュー



強みで
どう貢献？



苦手への
対処



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。

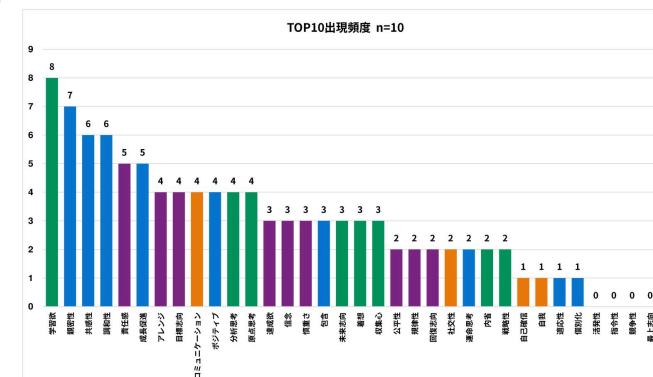
① 知る

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	成長促進	成長促進	親密性	親密性	学習欲
3	親密性	回復志向	学習欲	調和性	分析思考	信念	分析思考	親密性	学習欲	ポジティブ
4	原点思考	達成欲	達成欲	信念	信念	信念	信念	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	学習欲	信念	信念	運命思考	責任感	親密性
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	信念	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	未来志向	未来志向	未来志向	未来志向	未来志向	未来志向	未来志向
9	アレンジ	信念	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	親密性	親密性	親密性	親密性	親密性	親密性	親密性	親密性
12	成長促進	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	信念	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



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



① 知る

管理職の形

対象：マネジャー職

ねらい

- ① 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
- ② 自分の強みを活かした、自分らしいマネジメントの形をつくる
- ③ 苦手な部下への対処方法を考える
- ④ 部下の強みを引き出す関わり方のエッセンスを身につける
- ⑤ 強みにフォーカスし続ける仕掛け、仕組みをつくる

内容の項目

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ① 成り立ちと活かし方（講義） | ② 各人の資質の組み合わせ解説 |
| ③ 信頼、思いやり、安定、希望を考える | ④ 苦手な部下への対応策 |
| ⑤ 傾聴、共感、フィードバック | ⑥ 意欲を高め、維持する仕組みづくり |
| ⑦ 行動宣言 | |

半日・終日の組み方

半日（3～4時間）は、上の項目から、対象とご希望に合わせて選んで組みます。

終日（6～7時間）の形もご相談ください。

① 知る

若手の形

対象：若年層の社員

ねらい

- 1 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
- 2 成果と強みの関係を自覚する
- 3 自分の行動のスイッチと、その入れ方を知る
- 4 自分の苦手への対処方法を知る
- 5 強みにフォーカスし続ける仕掛け、仕組みをつくる

内容の項目

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 成り立ちと活かし方（講義） | 2 資質あるある |
| 3 成功事例を語る | 4 行動のスイッチを探す |
| 5 スwitchの入れ方を知る | 6 苦手への対処方法を考える |
| 7 強みにフォーカスし続ける仕組みづくり | 8 まとめ |

半日・終日の組み方

半日（3～4時間）は、上の項目から、対象とご希望に合わせて選んで組みます。

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。

② 伝え合う

アサーティブ・コミュニケーション研修

対象：チーム全員（半日・3～4時間）

ねらい

- 1 自分がどのタイプに寄りやすいかが分かる
- 2 言いにくいことを、我慢せず、相手も自分も大切にしながら伝えられる
- 3 伝えるか伝えないかを、自分で決められる

4つのキーワード

誠実

自分の気持ちに
正直に

対等

地位や役割によらず
人として対等

率直

相手に届くよう
率直に表現する

自己責任

伝える・伝えないは
自分で決める

伝え方の4つのステップ

1 事実

評価を
交えずに



2 気持ち

湧いた感情を
言葉に



3 提案

相手にできる
提案



4 結果と 代わりの案

受け入れた場合・
難しい場合

当日の流れ（例）

導入

アサーティブ
とは

4つの
キーワード

4つの
ステップ

ロール
プレイ

振り返り



持ち帰る3つ

 来週の一言カード

 場面別の言い換え集

 4つのステップのシート

対面またはオンライン（グループワークやロールプレイは、小さな部屋に分かれて行います）／料金をご相談ください

② のオプション

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、ハラスメントにならない伝え方を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。

流れ（例）

- 1 本音を出す
- 2 ハラスメントの定義
- 3 境目を考える
- 4 アサーティブな伝え方
- 5 場面別の言い換え
- 6 ロールプレイ
- 7 まとめ

③ 引き出す

1on1のやり方研修

対象：管理職（少人数でも行えます）

ねらい

- 1 1on1を、業務面談や評価面談と分けて考えられる
- 2 聴く・訊く・認める、の3つの技術を練習する
- 3 部下の資質を手がかりに、質問と承認の言葉を選べる

聴く・訊く・認める

👂 聴く

相手のペースに合わせ、話し終わるまで待つ

❓ 訊く

広げる・絞る・深める、の3つの方向

👉 認める

「褒める」ではなく、気づいた事実を伝える「承認」

1on1の4つのステップ

テーマと
ゴールを決める



現状を整理する



可能性を広げる



行動を決める

当日の流れ（例）

1on1とは

聴く

訊く

認める

ロール
プレイ

行動計画

研修のあとまで

研修＋個別コーチング

研修の日につくる「90日の行動の計画」を、
管理職の方との個別コーチングで確かめます。

1

研修の日

90日の行動の計画をつくる

2

1か月後

振り返り（30分・無料）

3

個別コーチング

人数・回数はご相談

4

90日の区切り

計画の進み具合を確かめる



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**

変化の確かめ方

研修を「やって終わり」にしないために、3つの方法で確かめます。



診断（無料）



受講前



研修

診断（無料）



受講後



1か月後の
振り返り



研修の前と後に 診断（無料）

「強みを活かすマネジメント診断」を、管理職の方が約3分で受けます。答えを比べます



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、研修で決めたことが職場で使われているかを一緒に確かめます



受講後の アンケート

研修のあと、回ごとに比べられる形で取ります

料金と進め方

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。オンラインの場合、グループワークやロールプレイは、小さな部屋に分かれて行います。
- ✓ 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グス®（ストレングスファインダー®）の受検費用は別です。
- ✓ 40名程度が目安ですが、100名規模での実施経験もあります。
- ✓ 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。

進め方



ご相談

いまの様子と、
実現したい状態を
伺います



聞き取りと準備

人数と対象を伺い、
資質の一覧をつくって
進め方を決めます。
①では事前学習の動画も
お送りします



研修当日

講義と対話を
組み合わせ、その場で
相互理解を進めます



1か月後の振り返り

無料・30分。
ご希望に応じて
実践アンケートも
行います



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

理系出身である私は、論理的に物事をわかり易く伝えることが得意です。一方でコーチでもある私は、感情の部分も大切に扱います。論理性と情緒性のバランスの良さが私の強みです。

お問い合わせ

40社以上

上場企業とそのグループ会社

約5,000名

研修・コーチングを受けた方（のべ）



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

株式会社ハート・ラボ・ジャパン／担当：知識 茂雄

人数や時期が決まっていなくても大丈夫です。

研修の全体像は『研修のご案内』をご覧ください：<https://heart-lab.jp/wp/wp-content/uploads/2026/10/hlj-training-guide-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。