

3-② 一泊二日(室内)プログラムの展開とねらい(一日目)

時間	アクティビティと概要(1日目)	ねらい
10:00	アイスブレイク 普段とは違う呼称作成 身体を動かしながら、仲間の顔と名前を覚える	心と身体のウォーミングアップ、受講生の緊張を緩和させ、受講生同士の結束・一体感を強め、研修に望む姿勢をつくる。その後展開するチームを作る。
11:00	ハートビーイング チームのコミュニケーションを促進および阻害する言語・態度の整理を行う	個人のワークからそれぞれが感じている「コミュニケーション・チームワーク」について可視化する
13:00	ペーパータワー 新聞、セロテープなどの決められた材料でどのチームよりも高いタワーを作る。	限られた時間内で成果を出すために、コミュニケーションが促進され、各自の役割分担が生まれる。一方、計画的に進まないチームもあり、チームでの課題解決に必要な要素を体感から気付く
14:00	マシュマロタワー ペーパータワーと同様のプログラムだが材料がパスタとなりてっぺんにマシュマロを刺すことでより難易度が高い	課題解決に必要な要素を踏まえて再度チャレンジし、根本的な発想の変化が必要とされ、チームの状態が変化する
15:00	グラスタワー 水の入ったグラス10個を4321と積み上げタワーを作る。目隠し、無言などの制限を設けさまざまな状況を体験。	チームで解決する要素に加え、リーダーシップとは何か、またどのような状況でも結果を出すために必要な要素への気付き
16:00	フープリレー いかに早くフラフープをくぐるかの「速さ」へのチームチャレンジ。目標設定の納得感も鍵となるアクティビティ。	身体を使い全員参加が余儀なくされるアクティビティのため、さらに違う負荷がかかり、別の観点のアプローチが必要となる。あらたなリーダーの誕生やチーム内での各自の課題にも気付く。最終的には、参加者全員の達成感が得られる
18:00		

※各アクティビティごとに振り返りを行い、体験を気付きに変えるセッションを入れています。

3-② 一泊二日(室内)プログラムの展開とねらい(二日目)

時間	アクティビティと概要(2日目)	ねらい
9:00	エッグホルダー作成 6人程度のチームでのチャレンジ。ストロー、新聞紙、輪ゴムなどを使い生卵をセットし高いところから落としてもその卵が割れない装置を作る、総合力が問われるアクティビティ	ここまでの体験からの学びを踏まえ、チームで課題を解決するためのチーム力、トライ&エラー、ゴールの共有、リーダーシップ、セカンドリーダーシップ、プロジェクトマネジメント、さらに、明確な役割分担、成功か失敗かの成果がはっきりとわかる要素も入り、総合的な気づきへ
11:00	エッグホルダープレゼン 各チームごとに作成したエッグホルダーのプレゼンテーションと実際に高台から落下させ結果を踏まえてお互いに評価しあうアクティビティ	
13:00	目標設定 ここまでのチームビルディングでの体験を振り返り、組織で効果をもたらすために自分自身ができることに落とし込む。	ここまでをふまえ、組織の中でのチーム意識、仕事への取り組み姿勢につなげ目標へと落とし込む
14:00 15:00	トラストタッチ 明日からの自分自身の具体的行動を宣言と承認	最後に全員の前で宣言し、承認されることで研修での体験をアンカリングする

※各アクティビティごとに振り返りを行い、体験を気付きに変えるセッションを入れています。