

3-④ 一日プログラム(室内)の展開とねらい

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。
10:30	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
11:00	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。チームでの課題解決に必要な要素を体感から気付く
13:00	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
14:00	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ため、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への気づき。最終的には、参加者全員の達成感が得られる
15:30	目標設定 ここま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
16:00 17:00	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。