

#セルフマネジメント  
#パフォーマンスを高める #新たな可能性  
自分の状態を整え、可能性を広げる!



長野県立大学  
THE UNIVERSITY OF NAGANO

信州

2021  
第4シーズン

ソーシャル

塾生募集!!

イノベーション塾

不透明な時期が続く中で、自分の状態を整え、  
自分自身・チーム・組織の可能性を広げるための実践スキルを身につける!

信州ソーシャル・イノベーション塾 2021は、変化が激しく、とりわけコロナ禍で  
今までの当たり前が突然当たり前でなくなったこの時期にどう対処していくかにフォーカスしたプログラムです。

「疲れやストレスが続いている状態を変えたい」「自分自身の働き方、生き方を見つめ直したい」  
「新たな視点をビジネスに活かしたい」「自社の事業を捉え直すための視点が欲しい」

などの課題をお持ちの方、前に進みたい方に、特に推奨するプログラムです。

★このプログラムに参加して学べること・得られるもの

- 長く続くストレスと上手に付き合う
- 不安やイライラのなかで重要な物事に意識を向ける
- 「望まない」結果を「本当に望む結果」に変えるためのマップ
- 日々直面している困難やプレッシャーに対処するための実践的なツール
- 変化が激しく複雑な環境の中で、効果的に望む結果得るための方法
- 周りとのコミュニケーションや関係性の向上
- 感情・思い込み・思考・行動・コミュニケーションのパターンを理解し選択肢を広げる
- 今までにないエネルギーを生み出し、新たな可能性を見出す
- 気分がよくなる!

★こういう人にオススメ!

- 不確実な世界で着実に会社を成長させたいリーダー・経営者
- Afterコロナ・Withコロナ時代の新しい教育や人材開発の形を追求したい  
教育関係者、企業の育成担当者
- ルール・システムを見直し、より良いサービスを提供したい行政関係者
- 製品・サービス・事業創造などの担当者・マネジャー・責任者
- 既存の結果ではなく、新たなより良い結果を生み出したい方
- 何かうまくいかず、もやもやを感じている方

講師

稲垣 聡一郎氏

Transform LLC:  
Co-Founder and Partner  
INA Inc: 代表取締役



スケジュール

全4回連続 各回 13:00~17:30

〈DAY1〉 2021年 11月19日 (金)  
〈DAY2〉 2021年 12月17日 (金)  
〈DAY3〉 2022年 1月21日 (金)  
〈DAY4〉 2022年 2月18日 (金)

実施方法 | 全回オンライン zoom 開催

※通信費個人負担。安定した通信環境でのご参加を強く推奨します。

費用 | 40,000円 (消費税別)

※事前振込。入金後の返金制度はありません。

定員 | 30名 (先着順)

対象者

社会人(学生不可)。学歴不問。自ら課題意識を持ち、新しい時代に  
適応するために成長し行動する意思がある方。塾の公式日程に  
参加できること。特に、価値創造に関わる方、ビジネスやビジネス  
支援、公共経営に関わる方

例: 企業・NPO等の支援業務従事、金融・ファンド業界で融資・コンサルティング  
業務従事、行政職、士業従事、組織内新規事業開拓従事、  
経営戦略立案業務従事、および今後従事予定の方

\*CSIが主催する塾(信州ソーシャル・イノベーション塾、専門職向け起業塾)の卒業生も上記に  
該当する方は参加可能です

# DAY 1

- ・イントロダクション
- ・お互いを知る
- ・本プログラムの全体像
- ・思考のクセや思い込み
- ・思考と行動のメカニズム
- ・瞬間のマネジメント
- ・自分自身を知ることの重要性 (身体・感情・思考)
- ・気づきや学びの振り返り

# 塾内容

# DAY 2

- ・イントロダクション
- ・前回の振り返り
- ・実践結果の共有
- ・ストレスに関する間違っただけの思い込み
- ・ストレスとは何か?
- ・自分自身のストレスや対処方法を知る
- ・自分自身をマネジメントできるとき、できないとき(レジリエンス・ゾーン)
- ・気づきや学びの振り返り



# DAY 4

- ・イントロダクション
- ・前回の振り返り
- ・実践結果の共有
- ・意図から結果までの地図
- ・自分のパターンを分析し共有する
- ・プログラム全体の振り返り
- ・明日からの一歩を考え共有する

# DAY 3

- ・イントロダクション
- ・前回の振り返り
- ・実践結果の共有
- ・マインドセット
- ・視点の向け先、自分の傾向を知る
- ・物事の捉えかたと、選択肢の作られ方
- ・今起きている
- ・望まない結果を分析する
- ・望む結果に近づけるために
- ・気づきや学びの振り返り

# 昨年度塾生の声

本を読むだけでは理解できない部分を、他の受講生の話や、講師の方の回答の中で見つけることができたのは大きな価値だったと思います。

受講回数を重ねる毎に、心に余白を持つことは「自分を追い込まず、客観的に物事に対処する力、多くの物事を取捨選択できる力」となることを体感することができました。

はじめはこのコースを受講することで何が変わるのかと思っていましたが、

「何が変わるのか」ではなく「自分をどう変えていけるか」

という主体的な視点からの問題として受け入れることが出来るようになりました。

今回のイノベーション塾は非常に実りの多いものだったと改めて実感しています。受講しやすい雰囲気を作ってください、ありがとうございました。

自身の課題については、教えていただいたことを活かして、まずは自身でアプローチしてみます！

まだまだつかみ、学びきれない気もしますが、この葛藤自体も大事な学びだと思っています。この学びが活きるように、学んだことの実践を継続したいと思います。

グループワークのメンバーに恵まれて、楽しくできました。長野県だけでなく遠方の方と繋がるのはオンラインのメリットと感じました。

講師  
**稲埴 聡一郎 氏**  
INAGAKI SOICHIRO

Transform LLC  
: Co-Founder and Partner INA Inc: 代表取締役



## 講師プロフィール

大手IT企業(法人営業・人材育成部門)、ベンチャー企業役員(セールス&マーケティング・経営企画・新規事業担当役員)を経て2011年に起業(組織開発/人材開発コンサルティング・トレーニング・コーチング)。2015年~2017年まで、米国ロサンゼルス近郊にあるDrucker School of Management(通称:ドラッカースクール)に留学。Executive Management Program(Master in Management)

同大学院の准教授であり、セルフマネジメント理論の第一人者でもあるジェレミー・ハンター博士、および同大学院卒業生の藤田 勝利と一緒に「Self Management」「Executive Mind」「Transition」をベースにしたマネジメントプログラムを提供する会社「Transform」を設立。企業・NPO法人・社会起業家を始め、社会人向け(主にマネジメント・リーダー層)のマネジメントプログラム・イノベーションプログラムやコンサルティング、コーチング(エグゼクティブコーチング)を実施。

Forbes Japan Official Columnist, 米国 Mandel Communications社:Trainer and Executive Coach, 米国 Human Performance Institute社:Certified Facilitator  
京都 TRAFFIC(地域間・インターローカル価値創造スペース)アンバサダー

## ABOUT

信州ソーシャル・イノベーション塾は、「俯瞰して情報を拾い上げ、新たな未来をつくるための価値観を創出してビジネスに実装する人材」を育成するために、2018年からCSIが主催する事業です。地域社会において、ソーシャル・イノベーションに挑戦する人材を増やし土壌(エコシステム)を醸成することを目指しています。

## 申込方法

下記の申込みフォーム、右記QRコードよりご応募下さい。  
(申込みフォーム ⇨ <https://forms.office.com/r/25vD79KZhR>)

## 申込み締切

**11月12日(金)13時** (ただし、定員に達した場合は、事前に受付を終了します。)

## 問合せ先

[csi@u-nagano.ac.jp](mailto:csi@u-nagano.ac.jp)

SI塾の申込みはこちらから



(申込みフォーム)