

●●●AIA(Adventures In Attitudes)・心のアドベンチャー研修●●●

AIA・心のアドベンチャーとは

AIAは、Adventures In Attitudesの略で”心構え変革への冒険”又は”心の冒険”とか”心のアドベンチャー”と訳しています。これは、もう一人の新しい自分を発見するための心の冒険旅行です。私たちはふだん気づかない間に、ある一定の既成概念で物事を考え、自分や周りの人々に消極的な判断や評価を下してしまうことがあります。このことに気づいて既成概念を打ち破り、積極的に明るく心豊かな考えを身につけ、それを行動に移すこと。それを”心のアドベンチャー”と呼んでいます。

AIAによる心の変化のプロセス



AIA・心のアドベンチャーで期待される主な効果

- ① 人生の目標や目的、夢や志を明らかにする
- ② 人間関係の改善法を学ぶ
- ③ 勇気が湧き、魅力的な人間になる
- ④ ピンチをチャンスに変える志を持つ
- ⑤ 家族の人間関係の改善にも応用出来る

グループディスカッション形式の研修

この研修は、講師が参加者に「教える」という方法をとらず、参加者自身が自ら学んでいくようにプログラムされています。グループディスカッションを中心に参加者ひとりひとりが自分の考えを出し、これからの人生に役立てるアイデアや自分の長所・強みを発見していく場です。

AIAは、全体的に自分の人生をどのように生きて行くか、ディスカッションによる相互啓発によって、じっくり考えて問い直す事に主眼を置いています。70のプロジェクトには、時間内にこなせないほど多くの設問があります。グループも何回も変わり、様々なメンバーの意見や考え方を習得でき、日常とは異なったディスカッションの繰り返しの中からこれまでに見えなかった相手の良さや、自分の心の変容が自然に吸収されます。そして、心の変容・変革そして積極的な考え方の方向への動機づけを目的としています。

このコースは有意義だった？

非常に有意義・・・4人
 かなり有意義・・・5人
 まあまあ・・・3人
 あまり意味なし・・・0人
 全く意味なし・・・0人

今後あなたの仕事や日常生活で活かせますか？

大いに活かせる・・・4人
 かなり活かせる・・・6人
 まあまあ・・・2人
 あまり活かせない・・・0人
 殆ど活かせない・・・0人



この研修で得たことは？

- ・消極的な考えをやめ積極的な考えに持っていくことで、自分の伸び代がある事が分かった。
- ・自分自身を見つめ直すことが出来た。又、コミュニケーションの大切さを学んだ。
- ・一人ひとり思っていることが違うということを改めて感じた。コミュニケーションを取らないと、どんなことも上手くいかないと思った。
- ・失敗を恐れずチャレンジする事の大切さ。聴くこと。
- ・自分の長所や強みを新たに発見することが出来た。

どう応用し活用したいですか？

- ・仕事での関係を良くする為に応用したい。よく話しよく聴く。
- ・仕事でもプライベートでも積極的な考え方を物事に取り組もうと思う。
- ・周りの人に思いやりを持って愛を持って接する。恐れずに自分の意見をしっかりと伝える。
- ・もっと職場でのコミュニケーションを図り、より自分にとって楽しんで仕事を出来る様な環境にしたい。
- ・消極的な事ばかり考えているとそのような人生になるので、常にいいイメージを持って毎日の生活を送りたいと思った。

感想

- ・自分自身を見つめ直す機会になって良かった。
- ・人生設計をどうするのか考えさせられ有意義であった。
- ・コースを受けている段階からやる気が出ているのでいいと思う。
- ・いろいろな人とコミュニケーションが取れたので、とても楽しく受講



※新型コロナウイルス感染症流行前に開催した研修時の様子です。