

20名
参加
(11社)

当日の様子



《若手社員の育成》

感情に振り回されないための“メタ認知”トレーニング

日時：2026年10月9日(金) 10:00～17:00

会場：Fujitsu Fukuoka Hub Seminar RoomB

講師：(株)日本コンサルタントグループ 河野 充生 氏

本研修では、メタ認知の基本や感情と思考の仕組みを学びながら、自分自身の「思考のクセ」を振り返り、物事の捉え方への理解を深めました。研修では、感情と思考を切り分けて自分の状態を客観的に把握するトレーニングや、視点を変えて物事を前向きに捉え直す「リフレーミング」に挑戦。さらに、実際のビジネスシーンを想定したケーススタディーを通じて、学びを日々の業務にどのように活かせるかを考えました。最後には、チームごとに研修で得た気づきや学びをホワイトボードにまとめて共有。参加者同士で活発に意見を交わしながら、「そんな考え方もあるのか」という新たな発見や共感が生まれる場となりました。自分自身を見つめ直すだけでなく、多様な視点に触れることで、今後の業務やチーム運営に役立つ多くのヒントを得られた研修となりました。

【研修の目的】

- ・自身の感情や思考を客観的に捉える「メタ認知」への理解を深める
- ・感情に振り回されず、冷静に判断・行動できる力を養う
- ・自分の思考のクセに気づき、物事を柔軟に捉え直す方法を学ぶ
- ・業務における集中力の向上や対人ストレスの軽減につなげる

参加しやすい雰囲気でも内容も分かりやすく、すぐに現場で実践できそうな内容でした。

メタ認知に対する理解が深まりました。具体的な思考法を理解できたことは今後に活かしやすかったです。

講師の方がとてもわかりやすく、仕事はもちろんプライベートでも実践できることを学べました。

メタ認知を身につけることで、自分の感情に振り回されることが減り、物事をより落ち着いて捉えられるようになって感じました。仕事だけでなく、プライベートでも活用でき、考え方を少し変えることで、嫌だと感じることを減らせる点がとても素晴らしいと思います。

メタ認知して物事を考えることについて学ぶことで、仕事、日常において感情の負荷を軽減することができると感じました。誰もが受講すべき内容だと思います。

参加者のVoice