

ライトコースは、懇親会と研修を兼ねてチームビルディングを学びたい方におすすめです

ライトコース（3時間）

料理実習を通して、楽しみながらチームビルディングを学びます。
共通のゴールをめざし共同作業をする中でおのずとコミュニケーションは深まり、協調性や独創性など個々の適性も見えてきます。
また、講師は実習中どのようにチーム形成をしていくのかに着目し、より良いコミュニケーション方法をお伝えいたします。

対象： 内定者、新入社員～若手社員

人数： 20名～

時間： 3時間（平日 14～17時）

費用： 20名 40万円（税別）～ ※1名追加ごとに2万円（税別）

実施エリア： 東京、大阪（他エリア都度ご相談）

会場： ABCクッキングスタジオ

研修の流れ

オリエン
テーション

料理実習

レビュー

※メニューはピザをご用意しています。



カリキュラム

時間	研修内容
0:00	<p>■研修準備 ◇受付/ロッカー案内/実習の流れ確認</p> <p>■オリエンテーション ◇研修の目的 ◇アイスブレイク</p>
0:15	<p>■チーム・ビルディングの重要性 組織がチームとして機能していくためには、目標や情報の共有、役割責任の相互理解、メンバーケアマインド等が求められる。チームの一員として効率的に仕事を進めるために果たすべき役割を再確認する。 ◇チームとは ・チームとグループの違い ・良いチームの6つの要素</p>
0:30	<p>■料理実習/プレゼンテーション ◇共有コンセプトの作成 ~チームごとの作戦会議 ◇料理実習 ~チームでピザ作り ◇作品撮影 ◇試食 《休憩》 ◇プレゼンテーション</p>
2:25	<p>■料理実習レビュー ◇各チームの問題・課題のフィードバック~講師アドバイス ◇グループディスカッション</p>
3:00	<p>■まとめ</p>

研修を受講する際の心構えを確認します。研修に意欲的に取り組むため心構えを共有し、アイスブレイクを行います。

良いチームとは何か、チームワークに求められる6つの要素を確認し、実習を通してその必要性を理解します。また、料理実習においては、その要素をもとに、実際に料理を作る過程で実践できているかどうかを確認していきます。

【講義・実習】

チーム内でコミュニケーションを取りながらピザを作成します。ピザのコンセプトや具材選びなどをチーム内で話し合っ決定し、ピザを作成します。試食後、チームごとにプレゼンテーションを行います。

チーム・ビルディングに基づいたコミュニケーションにおける問題点や課題について講師よりアドバイスをを行います。

スタンダードコースは、チームビルディングを知識と実践の両面でしっかり学びたい方にお勧めです

■ スタンダードコース（6時間）

座学でチームビルディングの基本を学んだ上で料理実習を行うことにより、学んだ内容をその場で実践・復習することができます。自ら体感することで、研修効果も高まります。

対象： 内定者、新入社員～管理職

人数： 20名～

時間： 6時間（平日 10～17時 ※休憩1時間含む）

費用： お見積り致します

実施エリア： 東京、大阪 （他エリア都度ご相談）

会場： ABCクッキングスタジオ、スタジオ近隣会議室

■ カリキュラム



※メニューはピザをご用意しています。

カリキュラム

時間	研修内容
0:00	<p>■研修準備</p> <p>■オリエンテーション チームの一員としての立場・役割について確認し、研修に意欲的に取り組むために意識を統一する。</p> <p>◇研修の目的 ◇アイスブレイク</p>
0:20	<p>■チーム・ビルディング演習 組織がチームとして機能していくためには、目標や情報の共有、役割責任の相互理解、メンバーケアマインド等が求められる。良いチームの定義を話し合うことで、職場内の現状と照らし合わせ、改善点を知る。グループディスカッション・ゲーム演習を通して、自分がチームに及ぼす影響と、チームの一員として効率的に仕事を進めるために果たすべき役割を再確認する。</p> <p>◇チームとは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームで働く意味とは ・チームとグループの違い ・良いチームの6つの要素 <p>◇ゲーム実習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の決断プロセスと複数での決定プロセスの違い <p>◇自己の役割</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム内で求められる役割責任 ・自己の考えを明確に伝えるコミュニケーションの実際 <p style="text-align: right;">【グループワーク】【講義・演習】</p>
2:00	<p>■風通しの良い職場風土づくり：ストローク&人間関係構築の5原則 人と人との投げかけを「ストローク」として捉え、より良い人間関係のエネルギーである「プラス・ストローク」について理解する。また、職場でプラス・ストロークを実践するために「豊かな人間関係構築の基本5原則」を学び、その必要性と具体的ポイントを身につけ、風通しの良い職場風土を目指す。</p> <p>◇プラス・ストロークの受発信</p> <p>◇豊かな人間関係構築の基本5原則</p> <ol style="list-style-type: none"> a：第一印象と挨拶 b：表情トレーニング c：身だしなみチェック d：内面的態度・外面的態度 e：言葉遣いの3ポイント
3:00 《休憩》	
4:00	<p>■料理実習／プレゼンテーション</p> <p>◇共有コンセプトの作成～チームごとの作戦会議</p> <p>◇料理実習～チームでピザ作り</p> <p>◇試食</p> <p>《休憩》</p> <p>◇プレゼンテーション</p>
5:50	<p>■料理実習レビュー</p> <p>◇各チームの問題・課題のフィードバック～講師アドバイス</p> <p>◇グループディスカッション</p>
6:40	<p>■まとめ</p> <p>◇チームビルディング／ストロークの重要性</p>
7:00	

研修を受講する際の心構えを確認します。研修に意欲的に取り組むための心構えを共有し、アイスブレイクを行います。

良いチームとは何か、チームワークに求められる6つの要素を確認し、実習を通してその必要性を理解します。また、料理実習においては、その要素をもとに、実際に料理を作る過程で実践できているかどうかを確認していきます。

チームの中で良好なコミュニケーションを取るために必要な「人間関係構築の5原則」を学びます。また、ストローク（投げかけ）には、プラスとマイナスのストロークがあることを確認し、良いチームワーク作りにはプラスのストロークが必要なことを理解します。料理実習においては、これらのことがチーム内で実践できているかどうか、実習を通して確認していきます。

チーム内でコミュニケーションを取りながらピザを作成します。ピザのコンセプトや食材選びなどをチーム内で話し合ってから決定し、ピザを作成します。試食後、コンセプトや工夫点についてチームごとにプレゼンテーションを行います。

チーム・ビルディングに基づいたコミュニケーションにおける問題点や課題について講師よりアドバイスをします。