



目的別 / 半日研修

Revised

セルフ・モチベーション研修

自らのモチベーションの源泉を知る

➤ 本研修の概要とねらい

- ①モチベーションを自ら維持、向上することは、仕事においても人生においても重要であることを知る。
- ②モチベーション向上を知識とスキルという両面から学ぶ。
- ③自らモチベーションをうまくマネジメントするコツと方法を習得する。

➤ 主なコンテンツ

自らのモチベーションの源泉を発見する、自己評価を見直す、価値観・信念の棚卸し、仕事や人生のルールを見つける、今後、職場で実践したいこと、チャレンジすべきことを発表する など(詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください)。

➤ 演習/実習の内容

ペアワークなど

➤ 受講対象(推奨)

全職員



一般社団法人 日本経営協会講師
張 琴(ちょう こと)

立命館大学政策科学部卒業。フリーアナウンサー等を経て現在に至る。

上級コーチング・ファシリテーター認定、FFSトレーナー、SEPコーチ・スーパーバイザー認定、FAマスター認定。コーチング、モチベーション・マネジメント、リーダーシップ力開発、チーム・マネジメント、問題解決能力開発、ロジカルシンキング、などをテーマに自治体・企業・各種団体の研修・講演等で活躍中。

アナウンサー出身らしく、講義は明快で聴きやすく、テンポの良い進行に定評がある。

本講師の他の研修

- a. マネジメント
- b. コーチング
- c. キャリアデザイン

セルフ・モチベーション研修

半日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
<p>1. モチベーションとは何か</p> <p>(1)モチベーションとは何か、その本質を理解する</p> <ul style="list-style-type: none">・自らのモチベーションの源泉を発見する・モチベーションは、原因と相関性に分けて考える・有能感、自己選択、関係性が与える影響を知る・これまでの出来事に意味づけを行う・自己評価を見直す <p>(2)人生で大切なものを決める</p> <ul style="list-style-type: none">・価値観・信念の棚卸し・行動する理由(目的)を明らかにする <p>(3)人生のルールを修正する</p> <ul style="list-style-type: none">・価値観に沿って、仕事や人生のルールを見つける・本当に重要なことに集中する <p>2. 長期的なモチベーションを持続する技術</p> <p>(1)行動したくなる感情を自ら創り出す</p> <ol style="list-style-type: none">①フィジカル・コントロール カラダの使い方を変える②バーバル・コントロール コトバの使い方を変える③フォーカス・コントロール 前向きな思考を創り出す <p>(2)働き甲斐、生きがいを感じる習慣づくり</p> <ul style="list-style-type: none">・毎日、達成感、成長感、充実感のどれかを味わう習慣づくり <p>3. 今後のチャレンジ課題を発表する</p>	<p>☞セルフモチベーションのメカニズムを理解するとともに、自らのモチベーションの源泉と、モチベーションとの相関にあるモノやコトについて棚卸しをする。</p> <p>☞モチベーションの源泉となる価値観、信条など、仕事や人生において大切にしているコトに優先順位をつける。次に、価値観に沿って行動することが、なぜ大切なのかを深く理解し、前向きな感覚を実感できるような日常のルールを設定する。</p> <p>☞ストレスを減らし日々快適に仕事するための「快適感情を創り出すスキル」を身につける。</p> <p>☞やれる、できるという感覚を維持するための習慣づくりのコツを学ぶ。</p> <p>☞チャレンジ課題をプランに落とし込む。</p>

■本研修を受講した研修生の感想

- ◆改めて自分のことを振り返ることで、自分の価値観と向き合うことが出来ました。
- ◆モチベーションをコントロールするための考え方のコツが知れてよかったです。

■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ◆親しみやすい軽快な語り口調が好評の講師です。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319
URL <http://www.noma.or.jp>