

セルフ・モチベーション研修

◆研修目的◆

若手社員のモチベーション維持&向上は企業にとっての重要なテーマであるといえます。モチベーション維持&向上のためには、処遇や上司の日常の管理が重要なのは言うまでもありませんが、何より重要なのは、一人ひとりの社員が、自律的に自己のモチベーションをマネジメントできることです。

本研修は「自己のモチベーションを自分でマネジメントし、常に高い状態に保てるようになる」ことを目的とする研修です。

この目的を果たすため、本研修では、「自燃力」と「ストレス対処力」の2つの能力の向上を目指すものとします。

◆研修概要◆

- ・最適人数 … 20名～40名(アイランド形式:6グループ程度)
- ・対象 … 若手・中堅社員
- ・研修時間 … 半日(4時間程度が標準)

◆研修の主な内容とタイムスケジュール案◆

| | | |
|----------------|--|---|
| 13:00 | セルフモチベーションとは | <ul style="list-style-type: none"> ●講義：自律的であることの意義 ●ミニ個人演習：「自分は自燃・可燃・不燃のどのタイプか」 |
| 14:00 | 自燃力を高める I.自己の価値観を知る II.自己動機付けの方法 | <ul style="list-style-type: none"> ●講義：どんなとき人は意欲がでるのか？ ●個人演習：価値観診断 ●グループ演習：自己の価値観を語る ●講義：「目標の置き換え技術」を学ぶ ●個人演習：置き換えのミニ演習 ⇒引き続きグループ演習 |
| 15:00 15:15 | 休憩 | |
| | ストレス対処力を高める I.ストレスとコーピングの基礎 II.ストレス・パターンを知る III.セルフトークの転換 | <ul style="list-style-type: none"> ●講義：ストレスとコーピングの基礎知識 ●個人演習：ストレス・パターン診断 ●グループ演習：自己のストレスパターンを語る ●講義：セルフトークとは ●個人演習：セルフトーク転換のミニ演習 ⇒引き続きグループ演習 |
| 16:00 | エネルギー向上&維持計画 ～ビジネス実践に向けて | <ul style="list-style-type: none"> ●個人演習：自己のエネルギー維持&向上策づくり ●グループ演習：互いの策を発表し、相互アドバイス |
| 17:00 | まとめ講義 | <ul style="list-style-type: none"> ●社会的支援の活用について |