

●対象 ▶ ご自身や部下・同僚のモチベーションの持続・向上を学びたい全ての方

折れない心をつくる！

セルフモチベーション研修

■開催日／8月21日(金)

■講師／夏目 えみ氏
グレイシーベル 代表

■受講料／20,900円
(税込)

■会場／しがぎん浜町
研修センター



ねらい

- 初めての方でもわかりやすく明るい講義で、「モチベーションの仕組み」を正しく理解し、プレッシャーに強い働き方を身に付けます。
- プレッシャー、やらされ感といった心の揺れに対して、メンタルトレーニングの理論と実践的ワークを通じて、“自分でモチベーションを生み出せる状態”をつくり、主体性を育みます。
- 自身のモチベーションを理解することで、部下や同僚など他者のモチベーションについても理解が進み、組織全体の活性化と心理的安全性の向上にも寄与します。

〈9:30～16:30〉

プログラム

1. メンタルトレーニングの基本概念
 - ・心の状態が成果に及ぼす影響の説明
2. モチベーション理論の基礎知識
 - ・モチベーションとテンションの違い
3. 独り言で気づくモチベーション状態
 - ・モチベーションで動いているのか、テンションなのかを確認
 - ・個人ワーク：自分の独り言を書き出す
 - ・グループ共有：自分は何で動いているのかを可視化
4. ケース毎のモチベーション維持法の認識と検証
 - ・単調業務で張り合いがない時の対処法
5. セルフマネジメントのためのメソッド
 - ・プレッシャーが強い時のセルフイメージの重要性
 - ・プレッシャーを行動に変える方法を考える【ワーク】
6. 明日からの実践

- ・ジョハリの窓
- ・リフレーミング～苦手な業務を別の視点で捉える認知の転換
- ・苦手業務の意味づけ変更【ワーク】
- ・ご褒美設定
- ・ジョブクラフティング～ご褒美設定の意義(行動と達成感の紐づけ)
- ・無理なく継続できる仕組み作り【ワーク】