



目的別 / 1日研修

Revised

セルフモチベーション

自分も職場もイキイキするための
気づきを得て、成長へと歩み出す

➤ 本研修の概要とねらい

- ① 自分自身のモチベーションについてワークと講義を通して探求する
- ② 自分が職場でイキイキと活躍するための気づきを得て、明日からの仕事に活かす

➤ 主なコンテンツ

過去のモチベーションの推移を振り返り、出来事や環境、関係者などの視点から自分の動機づけ要因を探るとともに、自分がイキイキと活躍していくためのビジョンを描き出す

➤ 演習/実習の内容

【グループワーク】

- ・人生曲線で自分のモチベーションをふりかえる
- ・動機付けの要因を探るワーク
- ・様々なモチベーション理論(クイズ)
- ・自分を多面的・客観的にみる
- ・キャリアビジョンを描く

➤ 受講対象(推奨)

全職員

➤ 講師からの一言

自分のモチベーションは様々な要因が関係します。過去～現在の自分をふりかえり、自分らしくイキイキと活躍していくための気づきやビジョンを持ち帰ってもらいます



一般社団法人 日本経営協会講師
北野 清晃(きたの きよてる)

大学院を修了後、都市計画コンサルティング会社に入社。自治体の計画策定業務やまちづくりワークショップの企画運営に携わる。その後、人材育成を支援する公益法人に入職。企業や自治体の研修やセミナー、シンポジウム、委員会等の企画業務に8年間従事する。同社退職後、実家の中小企業支援に取り組みとともに、京都大学大学院にて、経営学やエスノグラフィー等の観察手法を学ぶ。

現在は、組織デザイン、サービスデザインの研究活動に取り組むとともに、企業や自治体にて研修/ワークショップの企画、講師/ファシリテーターとして活躍している。

博士(総合学術)、専門修士(経営学)・修士(工学)、中小企業診断士、一級建築士、一級販売士、ビジネスコーチ、キャリアコンサルタント

著書に『組織論から考えるワークショップデザイン』などがある。

セルフモチベーション

1日研修タイムテーブル案

講義テーマ	主なコンテンツ
1. はじめに (1) アイスブレイク (2) 本研修のゴールと進め方	☞ 学ぶための場と関係性をつくる
2. モチベーションとは (1) 過去のモチベーションの推移 (2) モチベーションとは何か 出来事、関係性、環境との相互作用 (3) モチベーション理論 外発的動機と内発的動機など	☞ これまでの自分のモチベーションの推移を人生曲線を使ってふりかえる ☞ どのような要因がモチベーションに影響を与えるのか、を対話を通して洗い出す ☞ 対話内容とリンクさせながら、古典～現代のモチベーション理論から学ぶ
昼食休憩	
3. 自分を多様な視点から捉えて未来を創造する (1) 自分の現在のモチベーションの状態とは？ (2) 価値観を探る (3) 時間軸でみる (4) 自分の役割 (5) 自分を取りまく関係者 (6) 自分の能力	☞ EGATARIワーク(絵で描き出すワーク)で、現在の自分の正直な状態を描く ☞ 時間や役割、関係者、能力という観点から、ワークと解説を交えながら、自分の現状を客観的にみつめる
4. 未来の自分を描いてみる (1) 自分が職場でイキイキと活躍している状態とは？ (2) ビジョンを描く【個人・ペアワーク】 自分のビジョンと組織のビジョン	☞ 再度、EGATARIワークをしたうえで、これまでのワークからの気づきや知見を整理し、キャリアビジョンシートとして1枚にまとめる
5. まとめ・ふりかえり	

■ 本研修を受講した研修生の感想

- ☞ 自分自身のモチベーションの推移から、自分の思考や行動のくせが見えてきた。
- ☞ 急な人事異動でモチベーションが下がっていたが、客観視することで実は捉え次第で、自分の活躍につながる事がわかった。
- ☞ 絵を描くワークのおかげで、正直な自分の気持ちを吐き出すことができた。

■ 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

- ☞ ミニクイズや、ペア・グループワークなど豊富な演習を採用しています。受講生が、自分事として考える場、お互いに学ぶ場をつくります。

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>