



## 目的別 / 1日研修

Revised

# キャリア &モチベーションアップ

30～35才男女対象

### ➤ 本研修の概要とねらい

- ①自身の能力・価値観を振り返り、現状や実力、今後の課題を見つめ直す。
- ②モチベーションの向上方法を学ぶことで、前向きな気持ちの醸成を図る。
- ③ご自身でキャリアビジョンを描き、より充実した働き方やライフスタイルにつなげる。

### ➤ 主なコンテンツ

キャリアデザインの基本的な考え方、私の役割とその優先順位、互いの要望を交換する、モチベーションアップのテクニック、目標達成に向けて今日から始めること など(詳細は裏面のタイムテーブルをご確認ください)

### ➤ 演習/実習の内容

グループワーク、討議、発表等 多数ご用意しております。

### ➤ 受講対象(推奨)

30～35才の職員

### ➤ 講師からの一言

30代、それは仕事に対する価値や専門能力が顕在化するキャリア形成において重要な時期です。

その時期に、3～5年後のキャリアビジョン(どんな目標を持ち、どんな成果をもたらしたいのか)を明確にして、組織に対する自分の役割と夢を見つめていきます。そして、今後、より良い職業人としての生活設計をするための知識や考え方を学んでいただきます。



一般社団法人 日本経営協会講師  
坂本 真紀(さかもと まき)

民間企業の総務課にて人事採用や人材育成、従業員への相談業務に携わった後、転職後はキャリアやメンタルヘルスのカウンセリングの他、民間企業や教育機関にて研修やセミナー・講義運営に携わる。

新人研修・管理職研修・コミュニケーション研修・メンタルヘルスマネジメント研修・ビジネスマナー研修・キャリアデザイン研修 等のテーマで研修を行う。

また、キャリアコンサルティング(学生、企業内キャリア形成、セカンドキャリア形成)・メンタルヘルスカウンセリング(大学、専門学校、民間企業)・発達障害支援について相談業務も行う。

2級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、ジョブカード作成アドバイザー、NLPプラクティショナー、TCカラーセラピスト などの資格を持つ。

### 本講師の他の研修

- a. ハードクレーム
- b. 接遇マナー
- c. キャリア・モチベーション

# キャリア & モチベーションアップ

## 1日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
<b>オリエンテーション</b>  <b>1. 私が決める“わたしの今と未来”</b> ①なぜ未来の姿を考える必要があるのか？ ②キャリアデザインの基本的な考え方 ③私の役割とその優先順位  <b>2. 私自身とキャリアの振り返り</b> ①私の特性を知る(自己評価と他己評価) ②役割、能力、今後やりたいことを明確にする  <b>3. 【男女別々で実施】異性の職員へのエール</b>	 ☞アイスブレイキングと、研修の意義目的の共感共有  ☞キャリアデザインの意義、考え方、プランニングのポイントについてワークシートを用いて理解する。  ☞ワークシートや意見交換を通じて、自己の特性や保有能力を再確認し、新しい可能性に気づく。  ☞(グループ討議)共に組織活性を目指すために女性・男性職員へのエールや要望をまとめます。
昼食	
<b>4. お互いの思いを受け止める</b> ①互いの要望を交換する ②互いに意識、フォローできることは何かを考えてみよう  <b>5. キャリアデザインとモチベーション</b> ①モチベーションアップのテクニック ②ワークライフバランスとモチベーション ③感情のコントロール  <b>6. 実現に向けての未来デザイン</b> ①3年後、5年後の目標を立てる ②目標達成に向けて今日から始めること 質疑応答と研修総括	 ☞互いの要望を伝え合い、その後その要望を踏まえた互いのフォロースタイルを考える。  ☞モチベーションを高めるための秘訣を学び、今の自分に出来るモチベーションアップ法を見つける。  ☞今後のキャリアプランを作成し、グループ内で共有する。また叶えるためには何が必要かを見つけ出す。

### ■本研修を受講した研修生の感想

- ◆男女別々で、お互いへのエールや要望を交換するパートが面白かったです。言わなくてもわかっているだろうと思っているといけないのだと実感しました。

### ■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

- ◆演習を多く取り入れた、参加型の研修です。

## 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>