

【企業・組織向け】社員の主体性とセルフマネジメント力を高める

モチベーションコントロール研修

—— 自分の状態を知り、整え、行動につなげる ——

01 モチベーションは、個人任せにしない。

仕事へのモチベーションは、仕事内容、人間関係、評価、環境の変化などによって揺れ動きます。意欲の低下が続くと、主体性の低下、コミュニケーション不足、仕事の停滞にもつながりかねません。本研修では、社員一人ひとりが自分の状態を理解し、気持ちを整え、必要なときに行動へ切り替えるためのセルフマネジメント力を身につけます。

02 このような課題はありませんか

- ✓ 社員によって仕事への意欲にばらつきがある
- ✓ 若手社員に、もう少し主体的に仕事へ取り組んでほしい
- ✓ 注意や失敗をきっかけに、気持ちを長く引きずる社員がいる
- ✓ 「やらされ感」が強く、自分から行動する社員が少ない
- ✓ 目標は立てるものの、行動が続かない
- ✓ 管理職が部下のモチベーション対応に悩んでいる

03 この研修で学べること

01 自分の「やる気の正体」を知る

モチベーションが高まるとき・低下するときの傾向を振り返り、自分の特徴を客観的に見つめます。

- ✓ モチベーションとは何か
- ✓ 高まる要因・低下する要因
- ✓ 自分の価値観・傾向の整理



02 気持ちを整え、立て直す

感情をなくすのではなく、今の自分の状態に気づき、必要に応じて立て直す方法を学びます。

- ✓ コントロールできること／できないこと
- ✓ 出来事・捉え方・感情・行動の関係
- ✓ セルフトークと気持ちの切り替え



03 やる気を待たず、行動につなげる

大きな目標を小さな行動に分け、「まず動く」ことで次の意欲につなげる方法を考えます。

- ✓ 目標の具体化
- ✓ 行動の細分化
- ✓ 明日からの最初の一步



04 この研修の特徴



「やる気を上げる」だけの
研修ではありません

モチベーションには波があることを前提に、自分の状態に気づき、整え、行動へ切り替えるプロセスを重視します。



体験・ワークを通して
「自分の場合」を考える

MYモチベーション曲線や「変えられること／変えられないこと」仕分けワークなどを通して、実感を伴って学びます。



言葉 × 心理 × キャリア × 実践

言葉の使い方、感情との向き合い方、仕事の意味づけを組み合わせ、自分を前に進める力を育てます。

05 受講後に目指す状態



- ✓ 「今の自分の状態」を客観的に捉えられる
- ✓ 周囲の出来事に振り回されにくくなる
- ✓ 気持ちが下がったときの立て直し方を持てる
- ✓ 今の仕事と自分の成長とのつながりを考えられる
- ✓ 自分から仕事に関わる意識が高まる

研修実施例

-  対象 : 新入社員／若手社員／中堅社員／リーダー・管理職
-  時間 : 2～3時間（半日・1日研修にも対応可能）
-  形式 : 講義＋個人ワーク＋ペア・グループ対話＋振り返り
-  カスタマイズ : 企業・組織の課題、対象者、理念や人材育成方針に応じて調整可能

講師：榎内 有希子

言葉・心理・キャリアの視点から、社員一人ひとりのセルフマネジメント力と主体性を育てる実践型研修を行います。社員が自分自身を理解し、自分で整え、自分から一歩を踏み出せる力を育てることで、長く力を発揮できる職場づくりにつながります。

社員が自分自身を理解し、自分で整え、自分から一歩を踏み出せる力を育てることが、長く力を発揮できる職場づくりにつながります。