

# モチベーションアップ研修

対象者：一般職員～中堅職員

## 1. 研修の目的

辛く、苦しいときにこそ、前向きに考え、進むことができる考え方を習得する。

## 2. 研修内容

	内 容	詳細、得たい成果
9:00	<b>1.【グループワーク】</b> <b>1回転目「モチベーションが下がった出来事」</b> <b>【講義・グループワーク】</b> 1) グループワークの進め方説明 2) 全員で意見を洗い出し、付箋に記入 3) 模造紙に意見を貼り、グルーピングする 4) 全班の意見を集約し、皆で共有する  <b>2回転目「各出来事をどのように捉えたのか」</b> <b>【講義・グループワーク】</b> 5) 集約した5つないし6つの出来事に対して、モチベーションが下がってしまう捉え方を検証 6) 全班の意見を集約し、皆で共有する	<b>【グループワーク】(2回転)</b> モチベーションが下がった事象を参加者同士で洗い出して頂きます。その事象をどのように自身の中で捉えた結果、モチベーションが下がったのか、参加者全員で共有します。これにより、どのような時に、どのように捉えることでモチベーションが下がるのか理解できます。要するに、モノゴトの捉え方に対する現状認識を行います。午後からの座学とワークにより、現状の捉え方における改善を行い、前向きな思考法に変えていきます。また、皆で議論し、問題を論理的に把握することで、研修への主体性と納得感を醸成したうえで進めていくことが可能です。
12:00		
13:00	<b>2. 目の前の壁を前向きかつ論理的に超えていくことができる思考方法 【講義・個人ワーク】</b> 1) モチベーション理論 ① マズローの欲求5段階説 ② ブラックエンジンとホワイトエンジン ③ 期待理論 2) 全体思考 ～モノゴトを多角的に捉える思考法～  <b>3. 個人ワーク 【講義・個人ワーク】</b> ■ 一つ目の観点 ある事象をネガティブに捉え、モチベーションが下がったケース ■ 二つ目の観点 モノゴトを1つの見方だけで捉え、モチベーションが下がったケース	<b>【座学】</b> 基本的なモチベーション理論の理解から、思考の幅を広げる技術まで、幅広く学習していただきます。 1. モチベーション理論の理解により、現在の業務に意味を見出せることを知る。 2. 問題解決に対峙する際、限定的な見方をすれば出口が見つからず、疲弊してしまう。多角的にモノゴトを見る技術を習得し、問題解決力を身につける。  <b>【個人ワーク】</b> 下記の2つの観点から、複数のケースを読んで頂き、前向きな捉え方に訂正して頂きます。 ■一つ目の観点 →ある事象をネガティブに捉え、モチベーションが下がったケース ■二つ目の観点 →モノゴトを1つの見方だけで捉え、モチベーションが下がったケース
16:30		