

カリキュラム

コースコード：24-103

中小企業大学校 九州校

タイトル	あなたと職場が変わる！メンタルアップ講座				
サブタイトル	自分のやる気と能力を引き出す				
研修のねらい	現代の複雑な環境下では、仕事などでミスをしてしまったとき、物事がうまくいかず心が弱っていると感じるとき、挽回したいときに、速やかに立ち上がることができないことがあります。また、仕事内容や上司との関係性にストレスやプレッシャーを抱えている方も多いようです。本研修では、特に若手社員の皆様に向けて、自分の仕事へのモチベーションをマネジメントし、メンタルをアップする方法や習慣、上手く自分のやる気やチャレンジ精神を育む方法を学びます。また、次世代のリーダーに求められる知識・スキル等を理解して、職場が活性化されることを目指します。				
研修のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事への意欲を高め、自信をもって業務に臨む方法を学びます。 ・苦難や逆境を乗り越えるメンタルを育て、前向きにチャレンジする力や習慣を習得します。 ・職場やチームでの人間関係を活性化するポイントを学びます。 				
日程	2024年5月13日（月）～14日（火）	日数	2日	時間数	12時間
対象者	管理者、新任管理者 ・日々の仕事に自信を持って取り組みたい方 ・自分や職場・チームを活性化したい方 ・自己成長を図りたい方	定員	30名	受講料	22,000円
		会場	中小企業大学校 九州校 （住所：福岡県福岡市博多区綱場町2-1 博多FDビジネスセンター3階）		

プログラム

月日	時間	科目	内容	講師
	9:50～10:00	開講式	オリエンテーション	
5/13 (月)	10:00～12:00	脳のメカニズムを理解する	自らのやる気を引き出してコントロールするために理解しておきたい脳のメカニズムに関する基礎知識を学びます。 <ul style="list-style-type: none"> ・脳は口に出している言葉の影響を受けている ・脳の法則を利用して、言葉や動作を使って感情をコントロールする ・言動を変えて、現実を変える 	株式会社B-GROOW 代表取締役 空直美
	13:00～17:00	自分やチームのやる気を引き出すモチベーションマネジメント〔演習〕	自らのモチベーションをマネジメントする手法や、自らを動機付けるための効果的なアプローチ手法、上司・同僚とのコミュニケーションの取り方等を、演習を通じて学び、スキルの定着を図ります。 <ul style="list-style-type: none"> ・感情のコントロールの仕方 ・コミュニケーションに必要な言葉の原則 ・モチベーションを向上させるコミュニケーション方法 ・自己肯定感と環境肯定感をつくる方法（演習） 	
5/14 (火)	10:00～12:00			
	13:00～15:00	次世代リーダーのマネジメント	自分の強みを活かしながら、自信を持って日々の仕事に取り組むことで、職場を活性化していく方法を学びます。 <ul style="list-style-type: none"> ・これからの時代に向けたマネジメント ・自らの強みを活かす方法 ・自分に求められている役割を考える ・役割意識を醸成し、使命感をつくる方法 	
	15:00～17:00	職場で活かす自己行動計画の作成〔演習〕	ここまでの学習内容を振り返り、自らの業務や職場の活性化に向けて今後どのように取り組んでいくのか、目標設定、行動計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・これからの自分を整理する（自己革新行動プランの作成） 	
	17:00～17:10	終講式		

講師紹介

氏名	略歴
空直美 （そら なおみ） 株式会社B-GROOW 代表取締役	福岡県生まれ。一般企業勤務を経て人事コンサルティング業界で修行。1999年、会計事務所系コンサルティング会社に入社。独自の人事コンサルティングを展開し、事業部長として事業部を構築。2014年1月、業界経験と導入実績を持って（株）B-GROOWを設立、代表取締役に就任。中小・中堅企業の社外人事部として人事制度改革、組織風土改革の支援を行っている。中小企業診断士。人事コンサルタント。

備考

※カリキュラムは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。