

## 自身と職場を活性化させるメンタルアップ術

# 若手リーダーのためのモチベーションマネジメント

### 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

- ☑ 仕事への意欲を高め、自信を持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身に付けます
- ☑ 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

### 研修期間

2026年9/2(水)～3(木)  
全2日間 (12時間)

### 対象者

#### 管理者、新任管理者等

- ・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(税込)

※宿泊費は含まれません。  
※お申し込みが多数の場合、定員を変更させていただく場合がございます。

### 会場

#### フォレスト仙台

宮城県仙台市青葉区柏木 1-2-45

月日	時間	科目	内容
9/2 水	9:30～ 16:30	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。  ・脳は口にしていない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
		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。  ・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)
9/3 木	9:30～ 16:30	若手リーダーのマネジメント手法	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。  ・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
		職場で生かす自己行動計画の作成 (演習)	これ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。  ・これからの自分を整理する (自己革新行動プランの作成)

※カリキュラムは一部変更する場合がありますので予めご了承ください。

### 講師紹介 (敬称略)



一般社団法人グローアップフォーラム 代表理事

#### 飯山 暁朗 (いいやま じろう)

家電流通部門に勤務しトップセールスを記録。商工団体の経営指導員に転じ、11年間で5,000件以上の経営相談をこなす。2006年、経営コンサルタント・リーダー専門コーチとして起業し、講演・研修講師として述べ4,000時間、受講者15,000名を超え、「コーチング手法で教える」研修スタイルが好評を得ている。またメンタルコーチとして高校野球の古豪を復活させたりオリンピックで金メダルを獲得する選手も育成。中小企業診断士、金沢大学法学部非常勤講師、中小企業庁ビジネス創造等支援事業専門家、商工会議所エキスパート、シニアアドバイザー。代表的な著書は「いまどきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」(秀和システム)「勝者のゴールデンメンタル」(大和書房)

