

# あなたと職場が変わる！ メンタルアップ研修

## 虎ノ門 キャンパス

組織マネジメント

校外研修の最新情報は  
こちら⇒

### 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、特に若手社員の方に向けて、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方法を学びます。

### 研修期間

2024年

2/14(水)、2/15(木)

### 対象者

若手社員の方、新任管理者

- ・日々の仕事に自信を持って取り組み、自己成長を図りたい方
- ・自分や職場・チームを活性化したい方

定員 20名

受講料 22,000円(税込)

### 会場

中小企業基盤整備機構 本部  
9階会議室東京都港区虎ノ門 3-5-1  
虎ノ門 37 森ビル

| 月日          | 時間          | 科目                               | 内容                                                                                                                                                                                        |
|-------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2/14<br>(水) | 9:20~9:30   | オリエンテーション                        |                                                                                                                                                                                           |
|             | 9:30~12:30  | 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。<br>・脳は口にしていない言葉の影響を受けている<br>・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<br>・言動を変えて、現実を変える                                                        |
|             | 13:30~17:30 | 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。<br>・感情のコントロールの仕方<br>・コミュニケーションに必要な言葉の原則<br>・モチベーションを向上させるコミュニケーション方法<br>・自己肯定感と環境肯定感をつくる方法(演習) |
| 2/15<br>(木) | 9:20~12:20  |                                  |                                                                                                                                                                                           |
|             | 13:20~15:20 | 次世代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。<br>・これからの時代に向けたマネジメント<br>・自らの強みを活かす方法<br>・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                                                         |
|             | 15:20~17:20 | 職場で生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。<br>・これからの自分を整理する(自己行動計画の作成)                                                                                              |
|             | 17:20~17:30 | 修了証書の授与                          |                                                                                                                                                                                           |

※カリキュラムは都合により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)



人財教育家・メンタルコーチ

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「いまだ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)



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |      |     |          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-----|----------|
| コース名   | あなたと職場が変わる！メンタルアップ研修【虎ノ門】                                                                                                                                                                                                                                                 |    |      |     |          |
| 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。<br>本研修では、特に若手社員の方に向けて、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。 |    |      |     |          |
| 研修の特長  | ・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。<br>・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。<br>・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。                                                                                                                                                             |    |      |     |          |
| 会場     | 中小企業基盤整備機構 本部 9階会議室（東京都港区虎ノ門3-5-1 虎ノ門37森ビル）                                                                                                                                                                                                                               |    |      |     |          |
| 研修期間   | 2024年2月14日(水曜)～2月15日(木曜)〈2日間〉<br>(詳細)第1回2024年2月14日(水曜),第2回2月15日(木曜)                                                                                                                                                                                                       |    |      |     |          |
| 対象者    | 若手社員の方、新任管理者<br>・日々の仕事に自信を持って取り組み、自己成長を図りたい方<br>・自分や職場・チームを活性化したい方                                                                                                                                                                                                        | 定員 | 20 名 | 受講料 | 22,000 円 |

| 日付          | 時間            | 科目                               | 内容                                                                                                                                                                                            | 講師                     |
|-------------|---------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 2/14<br>(水) | 9時20分～9時30分   | オリエンテーション                        |                                                                                                                                                                                               | 飯山 暁朗<br>人財教育家・メンタルコーチ |
|             | 9時30分～12時30分  | 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。<br><br>・脳は口に行っている言葉の影響を受けている<br>・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<br>・言動を変えて、現実を変える                                                        |                        |
|             | 13時30分～17時30分 | 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。<br><br>・感情のコントロールの仕方<br>・コミュニケーションに必要な言葉の原則<br>・モチベーションを向上させるコミュニケーション方法<br>・自己肯定感と環境肯定感をつくる方法（演習） |                        |
| 2/15<br>(木) | 9時20分～12時20分  |                                  |                                                                                                                                                                                               |                        |
|             | 13時20分～15時20分 | 次世代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。<br><br>・これからの時代に向けたマネジメント<br>・自らの強みを活かす方法<br>・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時20分～17時20分 | 職場で生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。<br><br>・これからの自分を整理する（自己行動計画の作成）                                                                                              |                        |
|             | 17時20分～17時30分 | 修了証書の授与                          |                                                                                                                                                                                               |                        |

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

| 講師氏名                                 | 略歴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 飯山 暁朗<br>(いいやま じろう)<br>人財教育家・メンタルコーチ | 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) |



## 申込方法

中小企業者の方であればどなたでも受講できます。  
インターネットにてお申込みください。

※中小企業の定義はHP等でご確認いただくか、当校までお問合せください。  
士業・経営コンサルタント等の方はお断りさせていただく場合がございます。  
※応募者多数のためキャンセル待ちとなる場合がございますので、お早めにお申込みください。  
応募状況は、HPでもご確認いただけます。



## お問い合わせ先

### 中小企業大学校東京校 企業研修課

〒207-8515 東京都東大和市桜が丘2-137-5

TEL 042-565-1207 E-mail to-kenshu@smrj.go.jp



## 受講決定と受講料の納入

受入決定後、開講日の1.5ヶ月前頃から貴社の連絡担当者様あてに「受講受入の決定通知書」等を送付いたします。受講料は指定日までにお振り込みください。  
(恐れ入りますが、振込手数料は貴社でご負担ください)

※納入後の受講料は、キャンセルされた場合にも一部または全額を申し受けますので予めご了承ください。

※より多くの企業の皆様が受講できるよう、原則として1コースあたり1社2名様までのお申し込みといたします。(2名を超える場合はキャンセル待ち扱いといたします)



## 交通アクセス

### 中小企業基盤整備機構 本部 9階会議室 (港区虎ノ門3-5-1 虎ノ門37森ビル)



東京メトロ日比谷線 ●虎ノ門ヒルズ駅 A1、A2出口から徒歩3分

●神谷町駅4b出口から徒歩6分

東京メトロ銀座線 ●虎ノ門駅2番出口から徒歩10分

※受講生用の駐車・駐輪設備がございますので、受講にあたっては電車・バス等の公共交通機関でお越しください。

## インターネットによるお申込み方法

### 1 ホームページにアクセス

受講したい研修が決まったら、中小企業大学校のホームページにアクセス。

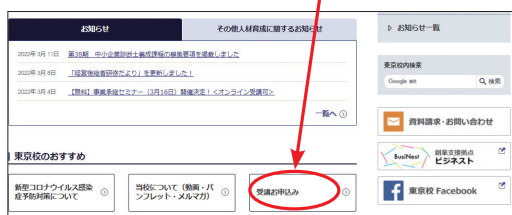
【東京校ホームページ】

<https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo/index.html>

中小企業大学校 東京校 検索 ※PCでの申込みが便利です。

### 2 受講申込み ※令和5年度開講コースから、「Web申込み」でカンタン！ 便利に！

東京校トップページ下部「受講お申込み」をクリックします。



### 3 Web申込み

「Web申込み」をクリック。 ※研修詳細ページからも申込みできます。



ご希望の  
研修コースを  
プルダウンして  
お選びください。

以下必要事項を  
ご記入ください。

### 4 確認画面 ▶ 申込み実行

申し込み画面に必要事項を入力後「確認画面へ」をクリックします。



内容が正しければ、「申込み実行」をクリック。



申込完了後東京校から確認メールが送付されます。

※確認メールが届かない場合や確認メールの内容が異なる場合は、  
お手数ですが東京校までご連絡ください。

次回からのお申込みが簡単に！

### Web企業IDの登録がおすすめ！

Web企業IDを登録することで、次回からの  
お申込みがより簡単に！ぜひ、この機会にご登録ください。

#### 登録方法

受講申込みのページ「事務連絡担当者」欄にある「Web企業IDの登録」で「可」を選択してください。

- ・初回お申込み完了後、ご登録のe-mailアドレス宛に「お申込み受付の確認メール」が送信されます。
- ・内容に従い、必ずWeb企業IDのパスワード設定をお願いします。
- ・次回以降は「Web企業IDを登録」欄にIDと設定したパスワードを入力しログインしていただくと企業情報などが自動で入力されるほか、過去の申込履歴をご覧いただけます。

#### 個人情報の保護について

個人情報保護法に定義されます個人情報に該当する情報については、主権機関及び共催機関で実施する事業で使用させていただきます。当該個人情報の第三者（業務委託先を除く）への提供または開示はいたしません。ただし、お客様の同意がある場合および、法令に基づき要請された場合については、当該個人情報を提供できるものといたします。

#### 反社会的勢力でないことの確約について

当社（当機関）は、暴力団等の反社会的な勢力に該当せず、今後においても反社会的勢力との関係を持つ意思がないことを確約します。また、反社会的勢力に該当し、もしくは暴力的な要求行為等に該当する行為をしたことが判明した場合には研修の受講を中止されても異議申し立てを行いません。