

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。 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	<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。 				
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	2025年3月11日(火曜)～3月12日(水曜)（2日間） (詳細)第1回2025年3月11日(火曜),第2回3月12日(水曜)				
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

日付	時間	科目	内容	講師
3/11 (火)	9時20分～9時30分	オリエンテーション		飯山 暁朗 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。 ・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	
	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。 ・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）	
3/12 (水)	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。 ・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。 ・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 (いいやま じろう) 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)