

# キャリアアップ・モチベーションアップ

1

## キャリアアップ・モチベーション研修の目的

将来的にどのようなキャリアを歩んで行きたいのかを決める  
自ら仕事に価値を見だし、モチベーション高く仕事に取り組む

## キャリアアップ・モチベーション研修の主な効果

1. 自分の仕事に自分で価値を見つけ、成果を創り出せるようになる
2. 将来の方向性がクリアになり、計画的に実行できる。
3. 社内的にも自分の方向性が主張でき、信頼される
4. 自己理解が深まり、性質にあったキャリアを描く事が出来る
5. 目標が明確になり、計画的に将来の準備をする事が出来る 他



自己理解  
(現状把握)



自分軸  
(目的・価値観)



スタンス  
(選択・意欲)

## 研修プログラム概要

キャリアアップには、状況や環境が変わっても自分を見失わず、前向きに仕事に取り組むことができる、しっかりとした“自分軸”が必要です。社会的にダイバーシティも進んでいく中、働き方も多様化してきます。このプログラムでは、自分軸が出来る7つの項目に沿って自己の在り方やスキルをどう積み上げていくのか。“自分軸”を構築していく方法をお伝えし、キャリアをどう深めていくのか、また、どう広げていくのかなど、じっくりと考える機会を作ります。また、脳科学やNLPをベースにしたアプローチで、モチベーション高く仕事をする事や、仕事におけるストレスを解消していく事にも取り組みます。

## ＝ プログラム内容

### 1. 女性キャリアアップ研修

仕事に対する熱意と意欲を持つ

#### 体験型ワークショップ

女性は、ライフイベントによってキャリアが左右されることが多く、男性と違ってキャリアプランが立てにくい側面を持っています。このセミナーでは、女性一人一人が自分のキャリアを考え、組織の中で自分をどう生かしていくかを考える機会にいただき、キャリアを積み重ねる覚悟を持ち、将来に備え準備をし計画を立てていただきます。具体的なコミュニケーションの基礎、スキルも習得していただける実習・参加型研修です。

#### 参考プログラム

【ワンランク上の女性をめざすキャリアアップセミナー】

- 1) 女性のキャリアアップに必要な心構え
- 2) ワークライフバランス 現状把握
- 3) 職場でセルフキャリアアップに取り組む
- 4) 男性社会で女性の力を活かす
- 5) マイブランドを創る
- 6) 自分を成長させマイブランドでモデルとなる

### 2. 女性リーダー研修

ダイバーシティ推進

#### 体験型ワークショップ

企業を元気にする源は、女性の存在と活躍です。女性ならではの細やかな気配りや柔軟性が、職場のコミュニケーションに活かされ、成果につながっています。実践型ワークを中心に、リーダーシップの基本、周囲への影響力など、女性リーダーとして必要な力を習得し、組織でリーダーシップを発揮する自分のキャリアをしっかりと構築します。

#### 参考プログラム

【女性だからできる！周囲を変えるリーダーシップ】

- 1) 今の時代に求められる女性リーダーとは
- 2) あなたの役割と組織を動かす影響力
- 3) 感情を処理しモチベーションを上げるためのコミュニケーション
- 4) 相手が理解できるように、分かりやすく伝えるスキルを習得
- 5) 行動変革のためのプラン
- 6) 自分を最大限にいかして生きる

# キャリアアップ・モチベーションアップ 2

## ＝ プログラム内容

### 3. モチベーションアップ研修

質の高い仕事の意義と効果的な目標

#### 体験ワーク型

モチベーションとはどこから生まれてくるのでしょうか。

仕事が、単なる作業になってしまうと、モチベーションは湧いてきません。仕事が、自分にとって意味があり、価値あるものであれば、やる気を出さなくても、モチベーションは自然に湧き上がってくるのです。その為には、何が必要か。仕事の意義を見直し、明確にした上で、効果的な目標設定をし、取り組んでいく事が出来るようになる参加型のプログラムです。社内で求められているものと自分の望む姿とをしっかりとリンクさせ、自らモチベーションをアップできる基礎を作ります。

#### 参考プログラム（6時間）

##### 【セルフリーダーシップ研修】

- 1) 仕事に主体性がなくなるメカニズム
- 2) 仕事をする意味や意義の質を上げる
- 3) 成果をつくりだす7つの在り方
- 4) 仕事に迷わない人は3つの軸を明確に持っている
- 5) 自分にとって効果的で価値ある目標を持つ
- 6) 効果的な目標設定と目標から生まれる成果
- 7) 仕事を通じて自ら喜びを創り出す方法 他

#### 参考プログラム（3時間）

##### 【職場で自分を活かすセルフマネジメント】

- 1) セルフプロデュースしていくために
- 2) 幸せの定義
- 3) ビジョンの重要性
- 4) ビジョンを描く
- 5) 心と脳内ホルモンの関係
- 6) ライフプランを進めていく壁
- 7) 心をポジティブに維持する 他

※ キャリアアップに関しては、女性に限らずプログラムを提供する事が出来ます。

※ モチベーションアップは、メンタルマネジメントの内容にカスタマイズできます。