

# 仕事成果につながる！ モチベーション向上研修

仕事を任せられキャリアを積んでいく中で、誰も「思い通りに進まない時期」が訪れます。様々な困難を乗り越えて、キャリアを作っているビジネスパーソンの共通項から、自身のモチベーションを高める手法を習得し、あわせて仕事成果の軸になる「対人能力」を磨きます。

開講日時	2023年10月24日(火) 9:30~17:00
開催場所	かながわ労働プラザ 会議室 (JR京浜東北線 石川町駅北口より徒歩3分)
対象者	若手社員~中堅社員
受講料	会員 12,100円 一般 15,400円*税込
定員	15名

## 【研修内容】

- 不安が続く環境下、ますます問われる「セルフ・モチベーション」の重要性
  - 気持ちのメカニズム
  - 折れるとは？
  - 出来るビジネスパーソン ~ 優秀なアスリート活躍する人の共通の分れ目 “見極める力”  
＜変えられないもの→変えられるものへ＞  
＜目先き→長期へ＞  
＜1面→多面へ＞
- ネガティブな気持ちからの回復と、乗り越える力
  - 誰もが保有している「立て直す力」を知る
  - 「思考と感情」・「心と体」のメカニズムを活用
- 仕事成果につながるための実践法  
~職場における“感情・思考”を立て直し~
  - 身体活動から、“否定感情”をリセットする  
⇒ 事例：態度・対応から“気分”を変える
  - 思考（受け止め方）を変えて  
“打ち手”を導く  
⇒ 事例：視野・視点を変えるには
  - 対話から、モチベーションを創る  
⇒ 上司（部下・後輩）や、自分自身を責める気持ち “増幅炎上” を変える  
「言葉の使い方」「対話の進め方」



## 佐伯 充 講師 株式会社エヌキュージャパン 代表取締役

ポジティブ心理学認定心理士、NLPコーチ、内閣府認証団体認定プロフェッショナル心理カウンセラー®、メンタルケア心理士®等の資格を持ち、講師の他、コンサルタントとしても多数企業・公的機関で活躍している。

## ＜お申込み方法＞

神奈川県職業能力開発協会HP申込みフォームより、必要事項を入力しお申し込みください。  
(URL : [https://www.kan-nokaikyo.or.jp/form/form\\_seminar.php](https://www.kan-nokaikyo.or.jp/form/form_seminar.php))

神奈川県職業能力開発協会 企画事業部

横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ6階

TEL045-633-5418 E-mail [kikakujigyou@kan-nokaikyo.or.jp](mailto:kikakujigyou@kan-nokaikyo.or.jp)

(<https://www.kan-nokaikyo.or.jp/>)



研修申し込みフォーム  
QRコード

