

ステップアップ研修「モチベーションコントロール」

【日時】	令和2年10月27日(火)、28(水) 9:00~17:00
【会場】	特別区職員研修所
【受講者数】	26名
【講師】	一般社団法人 日本経営協会 金子 深雪 氏
【研修内容】	<p><目的></p> <p>コーチング手法を活用し、自分自身でモチベーションをコントロールする方法や心の健康を保つ方法を学ぶことで、職員が高い意欲を維持するとともに、対人関係を円滑にし、課題へ積極的に取り組む姿勢を身につける。</p> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ① コーチング手法を応用し、モチベーションの向上及び高いモチベーションを維持する方法を学ぶ。 ② モチベーションが低下した際に対処するため、自分自身でできるメンタルセルフケア能力の向上について学ぶ。 ③ コミュニケーションスキルを活用し、職場で良好な人間関係を築き、課題へ積極的に取り組む姿勢を身につけるための方法を学ぶ。
【受講生の声】	<ul style="list-style-type: none"> ・理論や知識だけでなく、実践しやすいものばかりでした。 ・自己分析をする演習があり、自分の強みや弱みを再確認することができました。 ・どのような時にモチベーションが上がるのかを学べたため、今後意識して仕事に取り組んでいきたいと思いました。 ・ストレス耐性を高める方法を学べたことが良かったです。