

モチベーションコントロール

■ わらい

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付ける。

■ 対象

 主任以下の職員

【特にお勧めする方】

モチベーションを維持する自己管理の方法やストレス予防の知識を学びたい主任以下の職員

■ 定員

 各回22名（予定）

■ 日程

 第1回 ~~8月6日（木）・7日（金）~~

第2回 10月27日（火）・28日（水）

【9：00～17：00】

■ 講師

 民間研修機関講師

■ 場所

 特別区職員研修所

千代田区神田相生町1番地

秋葉原センタープレイスビル4・5・6階



■ 問合せ先

 特別区職員研修所教務課基本研修係

☎03-5298-3930~6

■ カリキュラム (予定)

	項目
1 日 目	求められる環境への働きかけ力
	ストレスとは
	業務上のモチベーション要因を知る
	日々の生活でストレス耐性を高める
2 日 目	環境への働きかけ力を客観的に認識する
	関係構築のための具体的スキル
	伝え上手・お願い上手になる・断り上手になる
	聴き上手で信頼関係を高める
	主体的に生き生きとした環境を整えるために

※ カリキュラムの一部が変更になる場合があります。



■ ポイント&特徴

- 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、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ことができます。
- 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付けるための方法を学ぶことができます。