

# 個人を元気にして ワークエンゲージメントを高める モチベーション向上研修

主事 主任 主査 係長

## 研修のねらい

- 自分のモチベーションをコントロールできるようになります。
- 思考と行動のパターンを理解して、スイッチONになる方法を実践的に学びます。
- 他者のモチベーションの高め方と効果を理解し、職場内で活用することで職場を明るくします。

仕事中にモチベーションが低下すると、様々な場面で不注意やモラルの低下、情報確認の不足などが生じやすくなります。本研修では、「モチベーション」の特徴を紐解きながら、その特性を理解し、どのようにアップさせていくのかを事例を用いて学びます。

自分の考え方のくせを理解して自分の失敗を多角的な視点で評価し、気持ちを切り替える手法を学びます。また、物事を前向きに捉えるための考え方と、職場で良い人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルを身に付けることで、自分のモチベーションをコントロールできるようになります。

さらに、マズローの欲求5段階説を応用して、自治体で働く意味やワークエンゲージメント(仕事への愛着心)の高め方と効果を学び、業務への熱意へとつなげます。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

### 1日コース

		1日コース	
午前	1. モチベーションとは	(1) そもそも、モチベーションとは? ◇ 演習 ◇ 「皆さんのモチベーションは？」	(4) モチベーションを高めるキーワード ◇ 演習 ◇ 「モチベーションを高める」
		(2) マズローの欲求5段階説とモチベーションの種類 ・ 外発的動機づけと内発的動機づけ (3) 始業時と終業時のモチベーション ・ 終業時のTODOチェックの悪影響とは	(5) 職場のモチベーション向上の必須項目 ◇ 演習 ◇ 「所属する職場、自分に必要なこと」
午後	2. 心のマネジメント	(1) ネガティブ要因との付き合い方 (2) 物事の見方を変える思考術 ◇ 演習「自分の思い込みを解除する」 ◇	3. ワークエンゲージメントを高める (1) 仕事への愛着心がモチベーションを上げるのはなぜか (2) 効果と高め方の10項目 ◇ 演習「セルフチェック」 ◇
		(3) 言葉の使い方によって思考が変わる職場の会話術 ◇ 演習「50音から考える言葉の使い方」 ◇ (4) タイプ別・幸福感が増す仕事術 ・ 言葉のブーケを作る (5) 自分を自分で承認する ・ 私ってどういう人? ◇ 演習「セルフカウンセリングで自己を癒す」 ◇	(3) 仕事の意味を見付けるメタアウトカム ◇ 演習「自分の仕事と自己実現のつながりを知る」 ◇ 4. まとめ