



2021

12/7 火

13:00~17:00

中堅・若手向けモチベーションアップ

自ら壁を乗り越えよう！
主体性発揮の考え方と実行力

あおき ともひろ

講師

(株)インソース 専任講師

青木 朋博氏



【略歴】 1992年、(株)オンワード樫山入社。その後、起業を経てマンパワー・ジャパン(株)で新規開拓営業、管理職として営業部門のマネジメントや育成、コールセンターのマネージャー、スーパーバイザーの育成にあたった。(株)パソナグループに入社し、農業を軸とした新事業に従事。2015年に(株)インソース講師に就任。これまで主体的にキャリアを切り拓いてきた経歴・経験を活かしたキャリアデザイン研修や部下指導・OJT研修などの講師として活躍中。

【配信】 Zoom

特色

仕事において目の前の大きな壁（障害）を乗り越えることができた時、自らが成長し、仕事のやりがい、楽しさも感じられるようになります。ただ、その壁を乗り越えるには、与えられた仕事をこなすだけではだめで、主体性を持って仕事に取り組み、失敗しても果敢に挑戦し続けることが必要です。本セミナーでは、目の前の大きな壁（障害）を乗り越えるための主体性の持ち方（考え方）と周りを巻き込む力を多くの実習を通して習得していただきます。

カリキュラム

※録音・録画はご遠慮下さい。

1. 自分に求められている役割を考える

(1)多面的に考える～立場を変えて役割を考える ワーク

(2)自分に求められる役割とは何か

- ①「主体的」な取り組みが求められていることを認識する
- ②応分の荷物を背負うことが求められる
- ③プロとして専門性が求められる

(3)役割を積極的に受け入れる

2. 今まで乗り越えた壁を振り返る

(1)今まで自分が受けた厳しい体験（壁）について振り返る ワーク

(2)壁を「チャンス」と捉えるか？「できない言い訳」にするか

3. 壁を乗り越えるためのモチベーション管理

(1)考え方を切り替える①～ABC理論

・原因は状況や出来事ではない ・変えるのは考え方

(2)考え方を切り替える②～得られるもの・失うものを理解する ワーク(3)考え方を切り替える③～思考のクセを知る ワーク

(4)失敗してもすぐ「復活」する④～気持ちを切り替える方法を持つ

(5)失敗してもすぐ「復活」する⑤～ポジティブな考え方は「健康」から

・身体を休める・緩める 逃避・気晴らし

4. ワンランク上の仕事をするためのマインドセット

(1)プロフェッショナルな社員とは？ ワーク

- ①担当業務に精通し、どんな質問にも答えられること
- ②課題解決力があること
- ③最先端の情報にアンテナを立てておくこと

(2)ステップアップに向けた姿勢

- ①学ぶ姿勢を持つ～大事なことは「知らないという事実を知っている」こと
- ②チャレンジ精神を持つ
- ③一つ上の立場で考える

(3)業務に慣れてきた段階で陥りがちな罠

- ①逃げて「楽」をしている ②あきらめる ③できないことを自分で決めてしまう
- ④完璧でないといけぬ ⑤まあまあできていれば十分 ⑥慣れによる慢心
- ⑦「上司や先輩」「仕事」を自分で選ぶ

5. まとめ

6. 質疑応答

受講方法 本セミナーは、『オンラインLIVEセミナー』です。（会場受講はございません。）

セミナー当日、お客さまのPC・タブレット等でご参加いただけます。

※動画配信は、「Zoom」より行います。事前に「ミーティング用Zoomクライアント」または「Zoomモバイルアプリ」のダウンロードをお願いいたします。（無料）

<https://zoom.us/download>

セミナー開催2営業日前までにオンライン受講のご参加方法について、ご参加者様にe-mailでご連絡いたします。

受講料

※無料券をご使用の際は、ホームページのセミナーお申込みフォームの通信欄に「無料券使用」とご入力ください。

会員 23,100円

*参加者1名様、消費税等、テキスト・資料代を含む

*「無料券」・「優待サービス」をご利用いただけます。

一般 30,800円

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のいずれかのお支払い方法になります。

一般の方：振込先について事務局よりご連絡いたします。セミナー開催4営業日前までに振込みください。

*キャンセルはセミナー開催2営業日前の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料の全額をいただきます。

なお、参加申込みが催行可能人数に満たない場合や講師の病気、天災等により、開催を中止させていただく場合がございます。

お申込みは、当社HPよりお願いいたします。 <https://www.rri.co.jp/seminar/>

りそな総研セミナー

検索

お問合せ先

りそな総合研究所 研修セミナー部（大阪） ☎06-6258-8806 ✉edu-osk@rri.co.jp