

モチベーションアップ研修

時間	概要	内容
	本研修の主旨、目的、カリキュラムのご紹介、資料配布など	
	Step1 実体験から振り返る	1.1 今にして思えばよい経験を洗い出す ① 大いに学んだ ② 成長のきっかけになった など
	Step2 考え方がすべてを決める	2.1 自分の考え方の傾向を知る 2.2 考え方と行動のパターン ① 非主張的 ② 攻撃的 ③ アサーティブ
	Step3 ポジティブシンキング	3.1 考え方の切り替え ①否定的な考えを肯定的にとらえる 3.2 得られるもの・失うものを理解する ①やらなければならないがやっていないこと ②やってはいるが、正直それほどやりたくはないこと 3.3 自分の長所を素直に認める 発表し互いに認め合う 3.4 自分の弱みを知る 自分の弱みは他者の強みの可能性もある 3.5 失敗してもすぐに立ち直る 自分の励ましポイントを理解する
	Step4 チームワーク	4.1 コミュニケーションで仲間を巻き込む 4.2 仲間を信じる 4.3 決めつけをしない
	さいごに	質疑応答とアンケートのご記入

※1 時間を目安に約 10 分の休憩がございます。

※ご要望にあわせて研修内容をカスタマイズいたします。

MEMO

お問い合わせ先：株式会社ズーム 法人研修事業部

〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-17-2 YM ビル 3F TEL：03-6233-9170 Email:info@zoom.co.jp

Copyright © ZOOM Co., Ltd. All rights reserved.