

女性のための モチベーションアップ研修

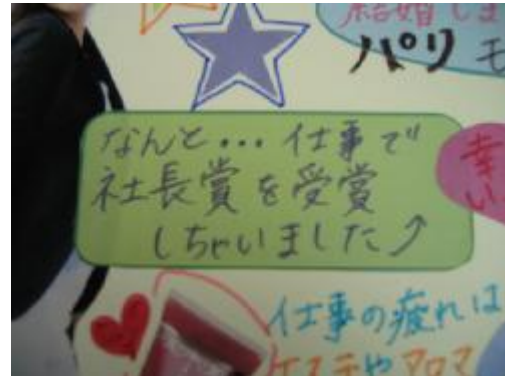
～ 3年目の壁をふわりと乗り越える！～

●研修効果●

何のために仕事をしているかが分かり、働き続けたいくなる

自分の得意なことが分かり、強みを伸ばせるようになる
自分が何をしたいのかが分かり、迷わなくなる

対象 新人・若手
人数 25名（最適人数）
時間 6時間×2日



1 日 目	UNIT1 ドリームマップとは	UNIT2 自己理解を深める	UNIT3 自分を知る	UNIT4 ビジョン策定
	<ul style="list-style-type: none"> ・ドリームマップとは？ ・目標達成のためのワン・ツー・スリーの法則 ・目標達成とドリームマップ ・マテリアルの事前準備 ・ドリームマップ事例 ・ドリームマップ下書き（別紙） 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己理解を深める ・価値観の形成過程 ・タイプ別価値観 ・自分で知らない自分 ・言葉による自己理解 ・強みによる自己理解 ・強みと弱み 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を知る ・自分は何が得意（Can）で、何がしたく（Want）、何をしている自分が、会社や他者に役立っているか？（Need） ・重要で緊急な優先順位を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビジョン策定スキル ・成功には正攻法がある ・When? とWhy? ・ビジョンを明確にする8つの質問 ディズニー・ストラテジー 実習

2 日 目	UNIT5 目標設定スキル	UNIT6 ドリームマップ作成	UNIT7 プレゼンテーション	UNIT8 明日からの行動宣言
	<ul style="list-style-type: none"> ・目標設定スキル ・目標達成の法則 ・目標設定の原則 ・目標設定は「ぐたいてき」 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドリームマップを実際に作成する 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレゼンテーションのポイント ・第一印象を高める ・ドリームマップ発表 ・仲間への協力を依頼 	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画書の作成 ・行動宣言の作成 ・行動宣言のプレゼンテーション ・（ビデオ撮影、ふり返り） 他者からのフィードバック まとめ