

# 無理だ・ダメだ・気が重い…そのダメージをプラスに変えるには？ 実践！「やる気」アップ15のスイッチ

## さまざまなダメージを「やる気」に変えるコツを学びます。

本コースでは、「要求的」「否定的」「義務的」な心を、「期待」「達成」「充足」の心に変えて「やる気」をもって仕事に取り組んでいただくために、ダメージを受ける心理と「やる気」をもった状態の特徴を理解したうえで、自分自身で「やる気」アップするコツを学びます。

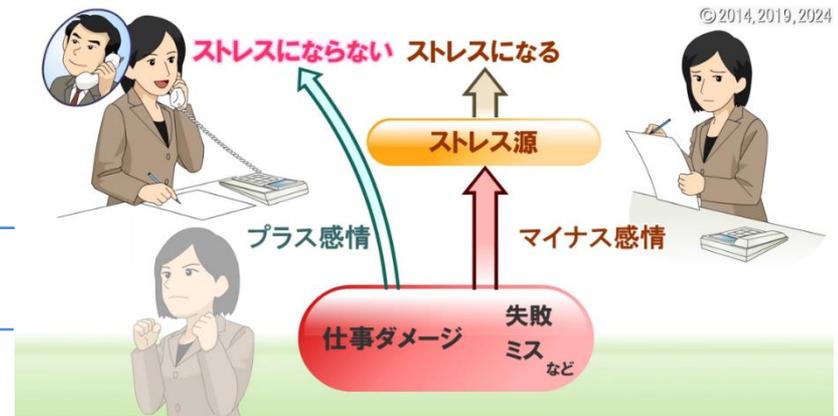
注) 他者に「やる気を出すきっかけ」を与えられるモチベーション(動機づけ)ではなく、あくまでも自ら「やる気アップ」に取り組んでいただくことをねらいとしています。

### <本コースのねらい>

- 自分自身の心理状態について理解を深めます。
- 「やる気」を出すためのポイントを、状況別に実践的に学びます。
- やる気分析を行い、よりよい仕事をしていくためのコツをつかみます。

### <各コースカリキュラム>

プロローグ 「やる気」アップのためのスイッチとは	0-1 「仕事ダメージ」を「やる気」に変える
第1章 その心理がストレスを呼び込んでいる	1-1 仕事ダメージをストレスにするのは自分自身 1-2 マイナス感情をプラス感情に変える その1 心理1～4 1-3 マイナス感情をプラス感情に変える その2 心理5～7
第2章 「やる気」のもつ3つの特徴	2-1 <特徴1>“取っかかり”と“段取り” 2-2 <特徴2>“自発性”と“帰属意識” 2-3 <特徴3>“前進意識”
第3章 「やる気」アップ15のスイッチを入れる	3-1～3-4 人間関係に悩んだとき スイッチ①～④ 3-5～3-12 仕事で困ったとき スイッチ⑤～⑫ 3-13～3-15 職場環境を変えたいとき スイッチ⑬～⑮
エピローグ 仕事タイプからみた「やる気」分析	4-1 セルフチェック：仕事の「やる気」4タイプ



### <概要>

受講対象者	ビジネスパーソン全般、特に若手中堅写社員
監修	鈴木 丈織 株式会社ビジネスラポール 代表取締役
仕様	● 想定学習時間：2 時間 ● 最短実行時間：40 分 ● テスト数：1 (全10問、ランダム出題)