

# 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 人間関係スイッチ①～④ 3-5～3-12 仕事スイッチ⑤～⑫ 3-13～3-15 職場環境スイッチ⑬～⑮
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 1-3 マイナス感情をプラス感情に変える その2	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
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”		

### <概要>

受講対象者	● ビジネスパーソン全般	監修者	● 鈴木 丈織 株式会社ビジネスラポール 代表取締役 アメリカUCユニオン大学で心理学博士号、セントトーマス大学にて医学博士号を取得。ストレスマネジメントを中心に、企業カメールカウンセリングシステムを確立し、数多くの大手企業で指導を行っている。
仕様	● 想定学習時間：2時間 ● 最短実行時間：33分 ● テスト数：1（全10問、ランダム出題）		