

■メンタル強化研修 ～若手社員向け

◆ねらい : 入社3年の退職率は、健康経営が叫ばれる今の時代も変わらない数値となっています。本研修では、仕事上の悩みや不安、キャリアアップ上の思いなどを共有する機会とし、さまざまな場面での気持ちのコントロールの仕方を学びます。更に、ジョブクラフティングの考え方に基づいて仕事を再定義することで、モチベーション高く業務に向かえるようマインドセットします。

◆カリキュラム案

時間	内容	手法
半日	<u>1. 自身の仕事を振り返る</u> <u>2. マインドアップの仕方</u> (1)「気づき」のステージ 自分の感じ方の癖に気づき、多様な捉え方の違いに気づく (2)「整理と理解」のステージ 感情との向き合い方と気持ちの整え方と感情に飲まれない思考 (3)「行動」のステージ 前を向く力を身につける 困難を乗り越える人の行動特徴を知る …リフレーミング 意味づけ 行動習慣 乗り越えワーク <u>3. ジョブクラフティングで仕事を再定義する</u> (1)与えられた仕事に自分らしさを持ち込み、 やりがいのある意味づけを主体的に変える行動 (2)ポジティブワーク <u>4. まとめ</u>	講義 グループワーク 講義 個人ワーク グループワーク 講義 個人ワーク グループワーク