

『易と不易』。自分でしか自分を変えられない

易とは「変わるもの」、不易とは「変えられないもの」のこと。過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられるという考え方です。人は自らの目標を持つことによって、考え方や行動が変わります。この研修では自分を成長させるための目標設定と達成の手法を学んでいきます。

期待される研修効果

近年、入社して数年で退職してしまう若者が急増しています。それは仕事に対する不満だけではなく、目標が無いためにモチベーション（やる気）が低下するということが大きな要因と言えるでしょう。この研修では自分自身で目標を設定するとともに、仕事の価値を見だし、モチベーションを高めながら成長する能力を身につけます。

対象者 新入社員・若手社員など

受講人数 60名まで

標準時間 6時間



カリキュラム例

※研修目的・時間数・人数などにあわせてカスタマイズいたします。

時間	科目	内容
9:00 ～9:40	オリエンテーション ／アイスブレイク	目的を明確にし、研修効果ができるように意識づけと場づくりを行ないます。 ◆研修の目的 ◆ビジネススキルの身につけ方
9:40 ～11:00	目標を持って 仕事をしているか	目的と目標は何が違うのか、目標の持つ意味や効果を解説するとともに、仕事の価値（自らのキャリアアップの機会）を考えていただきます。 ◆目的と目標 ◆仕事の価値(VTR・グループ演習)
11:00 ～11:30	目標設定の ポイント	目標を立てても達成できない理由として、目標の立て方自体に問題がある場合があります。ここではNLP（神経言語プログラミング）という手法を用いた目標設定のポイントを学んでいただきます。 ◆目標が達成できない理由 ◆目標設定のポイント
11:30 ～12:30	ライフプランと キャリアプラン作成	私的の面で達成したいこと（ライフプラン）と仕事や技術の面で向上したいこと（キャリアプラン）を長期的に考えると、自分が何をすべきなのかが明確になります。ここでは10～25年の長期計画を作成していただきます。 ◆ライフプランとキャリアプラン ◆長期のプランニング（演習）
13:30 ～14:30	今の自分を見つめ 行動を変える	日常ではなかなか目標を達成するために行動を起こすのは難しいかもしれませんが、現時点でどれだけ自分が目標を意識して行動しているのかを振り返るとともに、人格に対する成長の必要性について考えていただきます。 ◆自分のたな卸し（演習） ◆人格（人間性）の成長
14:30 ～15:00	3ヵ月後の自分	3ヵ月後のあるべき姿を想定し、目標と行動計画を具体的にしていきます。また、その目標を達成するためのミッションステートメント（行動指針）を設定し、日々の行動のあり方について考えていただきます。 ◆3ヵ月後の自分（演習） ◆ミッションステートメント（演習）
15:00 ～16:00	目標実現のための タイムマネジメント	計画が「絵に描いた餅」にならないための実現のポイントや日々の時間のコントロール方法を学ぶとともに、実行する『宣言』をしていただきます。 ◆日々のタイムマネジメント ◆実行宣言

- ・自分の目標が整理でき、達成のためにやるべきことが明確になりました。
- ・自分の成長が日々の仕事や行動にどうつながるのかが理解できて良かったです。
- ・今まで目標達成のために何もしていなかったことがわかり、ショックでした。日々の行動の中で目標達成の意識を持っていきたいと思えます。