

2024年10月11日（金）：池田講師

自己マネジメント能力を高める4つの錬成力

～できる社員はここが違う！伸びている社員はここを徹底している！～

〈プログラム〉

はじめに

1. セミナーの目的と目指す効果
2. 相互交流の場を活かす
3. 最高のパフォーマンスを実現するために

【1】我々を取り巻く社会環境の変化

1. VUCA な時代に働く私達
2. コロナによる人生観・仕事観の変化
3. 人口の推移と将来人口
4. 働く女性の現状
5. ダイバーシティからインクルージョンへの転換期
6. 働き方への価値転換と3大ストレス

【2】最大の成果を出すための自己マネジメントとは何か？

1. キャリアの考え方が変わる時代
2. キャリア自律のための4つの錬成力プラスワン
3. 現状の自己マネジメントチェック 【個人ワーク】

【3】【錬成力1】「感情マネジメント」でフラットな自分を保つ

1. 感情マネジメントができないとどうなるか？
2. 第一の脳である認知に翻弄されないこと
3. 感情は対人関係の中で発生することが多い 【グループワーク】
4. マイナスの感情を引き起こす3つの原因
5. 心理学側面からの感情マネジメント方法

【4】【錬成力2】「時間マネジメント」で自分に余裕を持つ

1. 「段取り」と「タイムマネジメント」の違い 【グループワーク】
2. 生産性を意識すると時間マネジメントできるようになる
3. 仕事の全体像を把握する
4. 時間マネジメントへの8ステップ
5. 限られた時間枠で仕事をこなす2軸法 【ケーススタディ】

【5】【錬成力3】「意欲マネジメント」で明日の活力を得る

1. 自身の意欲の源を振り返る 【個人ワーク】
2. プラトー(停滞期)も受け入れる
3. 自身のモチベーションを把握する 【グループワーク】
4. ジョブ・クラブティングでモチベーションを保つ
5. フロー理論

【6】【錬成力4】「目標マネジメント」で最終成果を勝ち取る

1. “目的”・“ゴール”・“目標”を明確にする
2. 目標達成のための問題と課題の区別 【ケーススタディ】
3. 目標マネジメントのための SMART 法 【グループワーク】
4. 目標達成度を図る3つの成果
5. 自分の“目的”・“ゴール”・“目標”を考える 【個人ワーク】

最後に

1. 自己価値を高めよう！
2. まとめ