やる気を引き出すリーダー研修（終日）

研修時間目安 9:00～17:00

セッション	内 容	備　考
オリエンテーション アイスブレイク 自己紹介	目的・目標の確認、講師紹介 緊張をほぐし、学びの場づくりをする 相互理解・絆を深める	講義 グループワーク等 グループディスカッション
<やる気について考える> やる気とは？	【考 察】やる気のある「状態」とは？ ・やる気がある状態（行動、感情、身体など）を言語化する ⇒ 理想の状態を描いてみよう ・外的動機づけ及び内的動機づけ要因を理解する ・心理的欲求段階にみる「承認欲求」とは？	個人ワーク グループワーク 事例考察 講義
<内発的動機づけを探る①> やる気の出る「条件」とは？	【ワーク】感情曲線を描いて分析してみよう ・Step１：エピソードと感情曲線を書き出してみよう ・Step２：心の声（セルフトーク）を言語化してみよう ・Step３：質問ワークで本当の自分をあぶり出してみよう ⇒ 感想・気づき共有 ・心理的安全と成長実感の重要性 ・役割意識と３要素（目的、ゴール、手段）の明確化 ・バランス（Must、Can、Will）を考える ⇒ 現状把握（チェックリスト）と共有	ワークシート 個人ワーク ペアワーク グループ共有 講義 講義・ペア共有 講義・ペア共有 ワークシート共有
<やる気を引き出すアプローチ> 言葉の力を生かすために	【ワーク】言葉の威力を感じてみよう ・プラス言葉とマイナス言葉のシャワー体験 ⇒ 感想・気づき共有 ・言葉、思考、感情から行動へ、そのメカニズム ・相手を”褒める”ことと”認める”の違いを理解する ・傾聴の効果とスキルの基本を理解する ・承認メッセージを使ってみる ⇒ 学び、気づきメモ	ペアワーク グループディスカッション 講義 講義 ミニ演習と講義 ペア、またはトリオワーク 個人ワーク ⇒ 全体共有
<相手に合わせた言葉かけ> コミュニケーションタイプ診断	【ワーク】４つのコミュニケーションタイプ分け ・タイプ別にみる効果的な「やる気」スイッチを意識しよう ・自己分析と他者からのフィードバックを共有しよう ⇒ 感想、気づきの共有 ・まとめ	ワークシート（個人） グループワーク グループディスカッション 全体共有
<総合演習> やる気を引き出す言葉かけ	【総合演習】やる気を引き出すコミュニケーション ・Step１：実践ロールプレイ準備 ・Step２：相手に合わせた言葉かけの実践ロールプレイ ・Step３：相互フィードバック ⇒ まとめ	個人ワーク ペアまたはトリオワーク ペアまたはトリオ共有 全体共有⇒講義
<研修の振返り> 学びと気づきシェア	気づきと学びのシェア ※各自、アクションプランシート記入	グループディスカッション **～17：00終了**