

# 生き生きとシアワセに働く

～女性のためのモチベーション講座～

株式会社JTBモチベーションズ

# 生き生きとシアワセに働く

## ～女性のためのモチベーション講座～

### <講演の目的>

- ◆女性社員が、納得感と充実感を持って日々の仕事に取り組み、自身の力を最大限に発揮することを目的とします。

### <講演の要素>

- ◆自分と共通点のある、働く女性のケーススタディを通して、自分の働き方・考え方・行動をふりかえる
- ◆女性の特徴や強みを理解する
- ◆モチベーションを上げる具体的な方法を知る
- ◆納得できるキャリアを築くための考え方を知る

### <講演のトーン>

- ◆参加者と同じ目線で、語りかける

### <講演のアジェンダ>

#### 1. 講師自己紹介

#### 2. ある女性のケース「なんとなくやる気が出ない・・・」

⇒「仕事が忙しく、今後に不安。なんとなくやる気が出ない」というケースを例に、原因と対策を考えます。

#### 3. 不安に見える化しよう

➢ 仕事を続けるメリット、デメリット

⇒メリット、デメリットを個人でリストアップし、全体またはグループでディスカッションします。

➢ 情報を集める

⇒悩みを解決するためには、情報収集も大事です。知っていますか？ 同年代の報酬の平均、再就職率、自分と似た環境にある人の成功例などなど。

#### 4. キャリアのトライアルをしよう

➢ 重要な決断は、トライアルをしてから

⇒悩んでいるときは間違った意思決定をしやすいものです。まずは「お試しをしましょう」。期間を決めて、「こんなやり方で仕事をしてみたら」「こんな人間関係を創ってみたら」・・・

#### 5. 自分のモチベーションのツボを知る

➢ 一番やる気が上がったのはどんなときですか？

⇒最近1ヶ月でやる気が上がったとき、下がったときを書き出し、自分のモチベーションの特徴をつかみます。「人間関係が影響するんだ」「成果が出るとやる気になる」などなど。

#### 5. モチベーション・マップを描こう

⇒「励ましてくれる人」「癒してくれる人」「元気が出るグッズ」「好きな本」など、自分のモチベーションを上げる要因を、マップに書き出し、楽しく、モチベーションの上げ方を考えます。

#### 6. シアワセに働くためのヒント

⇒3GTS、リフレーミング、デソシエイトなど心理学の様々な知見を活用した、具体的なヒントをご紹介します。

#### 7. まとめ

