

女性社員研修 モチベーションアップ研修

有限会社 OFFICE HARMO 喜田菜穂子

【女性社員研修がなぜ必要か】

迷いの多い30代40代の女性にとって、職場でのビジョンはなかなか描きにくいものです。まだまだ男性社会であることは否めず、仕組みができて活用、運用するのはやはり人間。女性の力を発揮してもらうために、女性社員自身に必要な意識改革は欠かせないポイントです。

【モチベーションアップ研修の特徴】

女性社員たちに、みんなで少し息抜きをすると共に、未来への意欲の構築。そして、講師(喜田菜穂子)の人生経験の話とともに、とことんみんなで話し合う時間を提供します。

この研修で、じっくり絆を作り、触発しあうことで新たな仲間づくりと、仕事へのモチベーションアップを目指します。

研修時間3時間の例

カリキュラム	各単元のねらい・進め方
オリエンテーション 挨拶、自己紹介、ルールの確認 ＜女性リーダーの重要性(ダイバーシティの視点から)＞ 柔軟な適応性が場を支える 人間関係、信頼関係が仕事へのモチベーションを上げる 1.過去と他人は変えられない、人はみな違う(人は見たいようにみるし聞きたいように聞く)ことを知っている。 2.「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける。 3.自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。 人間関係構築力で、仲間の心をつかむ ＜聞き上手＞ 「幸せ、充実感、達成感は自分が作る」を植え付ける ＜人生の輪＞ 100%満足した状態を一緒に見に行こう！ ＜キャリアビジョンを描くための思考法＞ 評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。 ＜ヒーローゲーム＞ 自己肯定感、自己効力感を育てる 事前アンケートを皆で考える 気付きのディスカッション 発表・共有	<ul style="list-style-type: none">■ 研修の目的を共有 「場」づくり■ 組織の一員として理解を促す■ メンタルヘルス不全となるストレスを知る ■ コミュニケーションの知っておきたい土台を確認■ 信頼関係を構築しやすいスタンスを知る ■ 傾聴力を高める ■ メンタルヘルス不全を防ぐために基本を知る ■ 参加者全員で感想共有

【ハイヒールを履き続ける】

二十歳のとき、足に大きな怪我をしました。

家の鍵を忘れたので、物置きガラステーブルを足掛かりにベランダから入ろうとしたら、見事踏み割ってしまったのです。

ふくらはぎが魚の三枚おろし状態に裂けました。

お医者さまからは、足を動かす神経が切断されており、車椅子生活になるかもと告げられましたが、悪運の強い私のこと、走ることはできないものの、自分で立って歩けるところまで回復しました。だけど大好きなハイヒールの靴がはけなくなってしまったのです。ぺったんこの靴じゃないと、ころんでしまう体になりました。

歩けるのだから、それくらい諦めなきゃと思いつつも、靴屋さんに行くと、どうしてもハイヒールに目がいってしまう。ちょっと期待して履いてみますが、当然痛くて歩けません。だけど別の靴屋さんで、またいい感じのハイヒールを発見してしまうのです。性懲りもなく足を通してみると、何と3歩だけ歩けたので、うれしくなって買ってしまいます。買ったからには履いて出かけた。3歩でも歩けるなら、履いてしまおう。

と思って無理矢理ハイヒールで出かけたが最後、途中であまりの痛さに我慢ができず、出先の靴屋さんで運動靴を買って履き替えなければならない始末、がっくりですね。

でもそういう悪あがきを繰り返すうちに、とうとう5センチヒールを履きこなせるようになりました。

前にも書きましたが、私は努力することが苦手です。

筋トレやリハビリなど苦しい努力は絶対できないし、しません。

基準は自分が楽しめるかどうか、もちろん痛いのは辛いですよ。

でもハイヒールで歩けるのは楽しい。

3歩歩けるなら、3歩だけは楽しい。

3歩歩くうちに強くなって、次は4歩、その次は5歩歩ける。

練習ではない。

3歩しか歩けないからやめようではなくて、3歩も歩けるから行こう、と思います。

あなたは何が楽しいですか。

何を楽しいと思、

で、これから、どうしたいのですか。

★★★

研修時には、現場の皆さんから事前課題を匿名で募り、すべての気がかりを扱い問題解決をします。

【流れの一例】

お打ち合わせ（研修によってどういう結果を作り出したいのか・何を解決したいのか）

⇒ 参加者のお悩み集約 ⇒ プログラムの作成 ⇒ 実施 ⇒ フォロー（個別もあり）