

無理だ・ダメだ・気が重い…そのダメージをプラスに変えるには？
『実践！「やる気」アップ 15 のスイッチ』

～ eラーニングライブラリにて開講 ～
 スマホ・タブレット端末対応も同時開講

日本能率協会マネジメントセンター(代表取締役社長：長谷川隆、港区、以下 JMAM[ジェイマム])は、eラーニングライブラリ^{*1}の新コースとして、『実践！「やる気」アップ 15 のスイッチ』を2014年7月25日に開講しました。本コースのターゲットは、すべてのビジネスパーソンです。

日々の仕事のなかでは、小さなアクシデントから大きなトラブルまで、実にさまざまなダメージを受ける場面があります。こうした経験を受けて疲弊するか、バネにして前向きに頑張っていけるかは、自分のなかにある、「やる気」アップのスイッチ (ポリション・スイッチ Volition Switch：“意志”のスイッチ)を知っているかどうかにかかっています。

本コースでは、ダメージを受けて「要求的」「否定的」「義務的」になりがちな心を、「期待」「達成」「充足」の心に変えて、自分自身で「やる気」アップのスイッチを入れるコツを学びます。「やる気」をもって仕事に取り組むために、ストレスを呼び込みがちな心理状態と、「やる気」をもった心理状態の特徴をそれぞれ理解し、「やる気」を出すときのポイントを状況別に、実践的に学んでいきます。スイッチを入れる具体例として、「理不尽な指示をする上司」「無理難題を並べる得意先」「仕事に追われていると感じるとき」など、日常の仕事で起こりがちな15の場面を取り上げています。

JMAMが提供するeラーニングライブラリは、1年間、いつでも、何度でも、手軽に学ぶことができます。個人個人の学習履歴を簡単に把握できるほか、費用についても本コースを含む全86コースを一人あたり3,600円(税別)^{*2}というリーズナブルな価格で受講することが可能です。パソコン、スマホ、タブレット端末などのインターネットで手軽に取り組むことができ、現在、約1,250社の企業・団体に導入され、のべ45万人のビジネスパーソンに利用されています。管理職への人事・労務管理教育や全社一斉のコンプライアンスおよびメンタルヘルス教育、内定者・新入社員教育、英語・中国語などのグローバル教育など、各社で幅広く活用されています。

JMAM では今後も、企業の人材育成を支援するべく様々なサービスを展開していく予定です。

日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) について：JMAM は、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。
www.jmam.co.jp

^{*1} JMAM が提供する「eラーニングライブラリ[®]」は、「難しい」を「わかりやすく」、「手軽に学べて、満足できる」ことを特長とし、インターネットで、1年間、いつでも、何度でも受講できます。内定者・新人から管理職までの階層別教育、コンプライアンスやビジネススキル、語学といった目的別教育、技術・技能教育など幅広いラインナップとなっています。また、eラーニングライブラリの大きなメリットとして、契約期間中は追加料金無しで、新コースが続々追加されていくことです。教材改訂も随時実施しており、スマホ・タブレット対応等、継続的にeラーニングライブラリの充実を図っています。2014年7月現在、全140コースをラインナップし、約1,250社、のべ約45万人が利用しています。 http://www.jmam.co.jp/productservice/elearning_lib/index.html

^{*2} マネジメント系ライブラリ (2014年7月現在 86コース) 100名様、388,800円 (税込) にてご利用いただいた場合の金額となります。ご契約内容に応じて、費用は変動いたします。eラーニングライブラリ[®] は、株式会社日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) の登録商標です。

【報道関係者お問い合わせ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター 広報担当
 TEL：03-6253-8039 E-mail：PR@jmam.co.jp

【サービスに関するお問い合わせ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター eラーニング事業本部
 TEL：03-6253-8025 FAX：03-3575-2650

【 JMAM eラーニングライブラリ『実践！「やる気」アップ15のスイッチ』概要 】

- ねらい
 - 1 仕事上でダメージを受けたときの心理について理解を深めます。
 - 2 「やる気」を出すためのポイントを、状況別に実践的に学びます。
 - 3 やる気分析を行い、よりよい仕事をしていくためのコツをつかみます。
- 監修
鈴木 丈織 (株式会社ビジネスラポール 代表取締役)
- 開講時期
2014年7月25日
- 学習時間
最短実行時間 33分
想定学習時間 2時間
- 対象
すべてのビジネスパーソン、特に若手中堅社員
- カリキュラム

プロローグ 「やる気」アップのためのスイッチとは？

0-1 「仕事ダメージ」を「やる気」に変える

1. その心理がストレスを呼び込んでいる

- 1-1 仕事ダメージをストレスにするのは自分自身
- 1-2 マイナス感情をプラス感情に変える

2. 「やる気」のもつ3つの特徴

- 2-1 特徴1：“取っかかり”と“段取り”
- 2-2 特徴2：“自発性”と“帰属意識”
- 2-3 特徴3：“前進意識”

3. 「やる気」アップ15のスイッチを入れる

- 3-1 理不尽な指示をする上司
- 3-2 無理難題を並べる得意先
- 3-3 相性の悪い職場メンバー
- 3-4 連帯感の希薄な職場メンバー
- 3-5 仕事に追われていると感じるとき
- 3-6 仕事がわからず焦りを感じる時
- 3-7 うまくいかずに悩むとき
- 3-8 相手の話が理解できないとき
- 3-9 新しい仕事が不安なとき
- 3-10 希望の業務に就けないとき
- 3-11 比較されるときにうんざりする時
- 3-12 評価が気に入らないとき
- 3-13 職場の空気になじめないとき
- 3-14 縄張り意識のために失敗する時
- 3-15 会議に意義を感じないとき

- コース体験版

http://www.jmam.co.jp/productservice/elearning_lib/detail/vhl.html

■学習画面

2-3 <特徴3> “前進意識” より↓

2-3 <特徴3> “前進意識” ©2014.JMAM

ゴール 目標
着実にゴールに近づいて

挑戦 例 もう一度やってみよう。
理解 例 なぜそうなったのか、考えてみよう。
依頼 例 もう一度チャンスをください。
視点 例 別のアプローチを考えてみよう。
継続 例 もう少し続けてみて、考えよう。

着実にゴールに近づいているという、「前進意識」が、「やる気」を促します。

字幕 非表示 音量 戻る 再生 進む スライダー 学習時間 01分38秒

3-5 仕事スイッチ⑤ 仕事に追われていると感じるとき

3-5 仕事スイッチ⑤ 仕事に追われていると感じるとき ©2014.JMAM

スイッチ⑤ 仕事に追われていると感じるとき

社内イベント 新規開拓
C社トラブル D社クレーム
A社に提案 B社コンペ

「やる気」アップ
どう「やる気」を出すか 考えたら、スイッチON!

やる気レベル

仕事のプレッシャー

どうすれば、「やる気」を取り戻せるでしょうか。少し考えてから、スイッチを押してみましょう。

字幕 非表示 音量 戻る 再生 進む スライダー 学習時間 01分11秒

3-5 仕事スイッチ⑤ 仕事に追われていると感じるとき ©2014.JMAM

スイッチ⑤ 仕事に追われていると感じるとき

ファイルで色分け

再検討必要 承諾済
シールでわかりやすく区分

すっきりした! なかなかがんばってるよな自分!

仕分けする時間を作る

仕事をわかりやすく再確認できることで、安堵感を味わえるでしょう。

字幕 非表示 音量 戻る 再生 進む スライダー 学習時間 01分11秒

3-11 仕事スイッチ⑩ 比較されることにうんざりするとき

3-11 仕事スイッチ⑩ 比較されることにうんざりするとき ©2014 JMAM

スイッチ⑩ 比較されることにうんざりするとき

他のメンバーと比べて成果が...
おねえちゃん比べて成績が...
他社と比べて見積金額が...
同期と比べて出世のスピードが...
業績

他者との比較

日常には、他者と比較される機会が、あふれています。

戻る 再生 進む

字幕 非表示 音量 0% スライダー 学習時間 01分03秒

3-11 仕事スイッチ⑩ 比較されることにうんざりするとき ©2014 JMAM

スイッチ⑩ 比較されることにうんざりするとき

「模倣」する → トップ

自分

自分

そして、そのトップにいる人を、「まね」ではなく、「模倣」します。

戻る 再生 進む

字幕 非表示 音量 0% スライダー 学習時間 01分03秒