

新企画

目標達成のために意識を変え、行動を変える！

2022

8/3 水

若手社員を成長させる
「習慣力」と「やりきる力」習得講座

10:00～17:00

講師 (株)セルフ・インブルー 代表取締役

わだ べん

和田 勉氏



【略歴】大学卒業後、製菓の三共(株)で営業を担当。その間、九死に一生を得る経験をしたことで「人は何のために働くのか、何のために生かされているのか」を深く探求し、心理学、コーチング、脳科学、東洋哲学、禅、武道を学ぶ。その後、三井化学株式会社に転職。子会社の支店長時代に全国営業トップ支店に導く。2013年末に同社を退職後、(株)セルフ・インブルーを設立。モチベーションアップ、組織活性化、リーダー育成が専門。

【会場】りそな総合研究所 東京本社セミナールーム

特色

仕事に対して、いつも頑張ろうとするけれども、途中で投げ出すことが多い方。
目標を立てても、できない理由を言いがちな方。これらに当てはまる方は、自分の強みに気づいていない場合が多いものです。
本セミナーでは、目標達成のための「やりきる力」についてわかりやすく説明し、かつどうすればそれが習慣化できるかを、多くのワークを通じて体感していきます。目標を達成するために必要なこと、やるべきことがわかり、意識を変え、行動を変えていきます。
自分を変えたい人、目標を達成して自信をつけたい人にお薦めのセミナーです。

カリキュラム

※録音・録画はご遠慮下さい。

1. なぜあなたは途中であきらめてしまうのか？

- (1)あなたが過去に「やりきれた！」と思えることは
- (2)なぜ、決めたことができないか、中途半端になるのか
- (3)過去に“やりきれなかった”のはなぜ
- (4)あなたの「やりきる度」を診断する

2. 目標達成や成功は「才能」ではなく
「GRIT」(やりきる力)

- (1) GRITとは「やりきる力」
 - ①「困難にくじけない意思」②「忍耐」③「自発性」④「執念」
- (2) GRITは誰でも高められる
- (3)発案者ダックワース氏の4つの実験 他

3. 仕事をやり遂げるGRIT(やりきる力)を
高める3つの方法

- (1)あなたの好きなこと、一番幸せなことは何ですか
- (2)日々の積み重ねが功を奏する
- (3)誰かの役に立つという「他者志向力」は 他

4. 「やりきる」を習慣化するには？

- (1)習慣とは？
- (2)脳科学からみた習慣が続かない理由
- (3)主体的に継続的に行動を繰り返すために必要なことは

5. 明日から習慣化できる具体的4つのステップ

- (1)良い習慣づくりの4つのステップ
 - ①ステップ 1 身につけたい習慣を細分化してリストアップする
 - ②ステップ 2 習慣化のための環境を整える
 - ③ステップ 3 行動を繰り返し継続する
 - ④ステップ 4 行動を評価し改善する
- (2)これであなたも習慣化ができる！

6. 今日の意識改革と明日からの行動革新

- (1)本セミナーを振り返り、今日の気づきと学びを確認する
- (2)『明日からの行動コミットメント』の作成

受講方法

本セミナーは、『会場受講』東京(木場)開催です。

「セミナー(会場受講)のご案内」をご持参の上、セミナー当日、開催時間までに「りそな総合研究所 東京本社セミナールーム」にお越しください。
東京都江東区木場1-5-25 深川ギャザリアタワー S棟14階(東京メトロ東西線「木場駅」)

※昼食ならびに無料駐車場のご用意はございません。

受講料

※「入会特典」・「継続特典」をご使用の際は、ホームページのセミナーお申込みフォームの通信欄に「〇〇年度入会(または継続)特典利用希望」とご入力ください。

会員 26,400円

*参加者1名様、消費税等、テキスト・資料代を含む
*「入会特典」・「継続特典」・「優待サービス」をご利用いただけます。

一般 34,100円

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のいずれかのお支払い方法になります。

一般の方：振込先について事務局よりご連絡いたします。セミナー開催4営業日前までにお振込みください。

*キャンセルはセミナー開催2営業日前の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料の全額をいただきます。

なお、参加申込みが催行可能人数に満たない場合や講師の病気、天災等により、開催を中止させていただく場合がございます。

お申込みは、当社HPよりお願いいたします。 <https://www.rri.co.jp/seminar/>

りそな総研セミナー 検索

お問合せ先

りそな総合研究所 研修セミナー部(東京) ☎03-5653-3951 ✉edu-tky@rri.co.jp