

○研修のねらい

1. 自己の現状を分析し、自己変革の手がかりをつかむ。
2. 自力本願の重要性と、そのための心の持ち方について理解を深める。
3. 意識変革のための、自らの目標や行動革新ポイントを設定する。

○対象者：中堅社員（経験5年～15年）

○特徴

単なるキャリア開発ではなく、自分自身を見つめなおし、新たな社会人生活をスタートさせるためのトリガーとなる研修です。完全パッケージコースです。

○適正受講人数（MIN～MAX）：30名（3名～100名）

○日数：1日

○研修カリキュラム（1日コース）

時間	1日
午前	-はじめに - 「自己変革とは」 ・あなたの現状を探る50のチェックリスト セッション1. セルフ・ディペンデンス “自力本願” ①自らの力で革新していく ②自己本願のための3つの“自分” ・自己責任と心得る ・自問自答して考え抜く ・自己信頼が力を生む ③自分の可能性を探ろう
---	セッション2. チェンジ・マインド “意識変革” ①心のストッパーをはずす ②意識変革のための3つの“S” ・目標を持って“SUCCESS” ・今、はじめること“START” ・今、やめること“STOP” ③意識を継続させよう
午後	セッション3. リアル・ムーヴメント “現実実行” ①行動するとやる気が起こる ②現実に行動に移すための3つの“すぐ” ・すぐに整理する ・すぐに処理する ・すぐに計画する ③実際に行動してみよう  まとめ