

心のエンジンを活性化させる！ セルフモチベーション研修

高いモチベーションの維持を目指す！

セルフモチベーション研修は、**自分の内なるエネルギーを引き出し、積極的に行動する力**を育てるプログラムです。モチベーション理論を学び、日々の生活や仕事でやる気を維持する方法を習得します。ワークショップやケーススタディを通じて、実践的なスキルを身につけ、困難に立ち向かう力を磨きましょう。成功体験の共有やフィードバックを活かし、相互に学び合いながら成長を目指します。

講師



夏目 えみ 氏

メンタル研修講師
人材育成コンサルタント

埼玉県出身。大学卒業後、大和証券に入社し名誉会長ならびに監査役の秘書に従事する。その後ANA、JALの客室乗務員として勤務。JAL退職後、専門学校講師を経て、2010年に研修講師として活動を始める。その後、リコレクトオフィシャルメンタルトレーナーに就任。産業カウンセラー資格取得。現在はメンタル系研修企画・講師、コミュニケーション講師として年間200本登壇している。研修講師としての信念は「明日への活力となる研修」を提供することである。

主な内容

✓ モチベーション理論の基礎知識の習得

- ・2種類のやる気（モチベーションとテンション）について
- ・自身のモチベーション要因についての認識

さまざまな

✓ モチベーションマネジメント法の理解

- ・現代社会から読み解くモチベーション維持の必要性
- ・セルフモチベーション習慣化のメリット

✓ ケース毎のモチベーション維持法の認識と検証

- ・仕事の失敗・上司からの指摘をうけ落ち込む
- ・新しい業務に取り組むときに意欲が湧かない
- ・今の仕事にやりがいを見出せない

✓ 心の健康づくりを育む生活習慣の維持

- ・言葉・表情・姿勢の習慣
- ・主体的関わりの習慣
- ・見方や捉え方の習慣

✓ 自身のモチベーション維持法の行動宣言

- ・行動宣言シートの記入
- ・グループメンバーに対して宣言

2026年1月14日(水)

9:30～16:30

会場 稲毛セミナールーム(案内図裏面)

受講料 会員：24,200円 消費税込（資料代含）

一般：35,200円 消費税込（資料代含）

※1社2名以上ご参加の場合、合計金額の10%を割引きます

定員 30名

※申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただきます



お申込方法のご案内

01 

弊社ホームページからお申込みください。

▶ セミナーお申込み・ちばぎん総合研究所



02 

お申込後、確認メールを配信（自動配信）いたしますので「@crinet.co.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

※確認メールが届かない場合、お申込みが当社に届いていない場合が想定されますので、お手数ですが当社へ別途ご確認ください。

03 

受講票、請求書をご連絡担当者宛にご郵送いたします。

※お申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただく場合がございます。ご了承ください。

受講料のお支払方法

自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月5日に、ご契約口座（会費支払口座）より所定金額を引き落としいたします。

請求書を連絡担当者宛にご郵送します。

※領収書が必要な方は別途ご連絡ください。

自動引落契約のない会員及び一般の方

請求書をご郵送いたしますので、開催日前日までに指定口座へお振込みください（振込手数料はご負担願います）。

※領収書は発行いたしません。「振込金受取書」を領収書としてご使用ください。

注意事項

- ✓ 講演の録音、録画はご遠慮願います。
- ✓ 開催当日のキャンセルは受講料を頂戴いたします。ご了承ください。

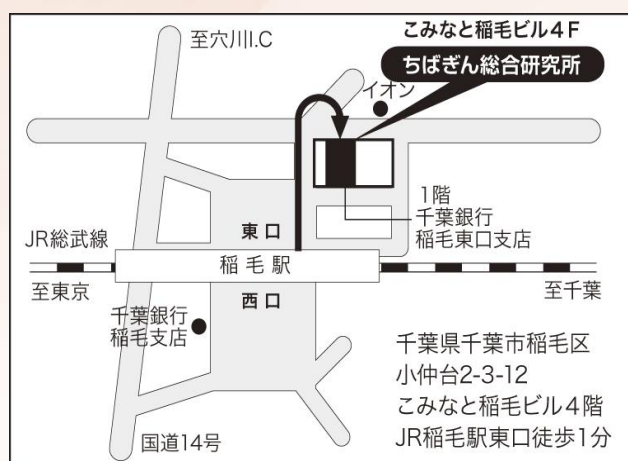
お問い合わせ先

株式会社ちばぎん総合研究所
経営コンサル第二部

TEL: 043-351-7430

ホームページ: <https://www.crinet.co.jp/>

稲毛セミナールーム案内図



駐車場はございません。お車でのご来場はご遠慮ください。



弊社ホームページからメールマガジンにご登録いただくと、いち早くセミナーの予定をお届けします！ぜひご登録ください。

<https://www.crinet.co.jp/mailmagazine/>



※個人情報の利用目的 ①商品やサービス等のお申込受付のため。 ②商品やサービス等のご提供に必要なご案内・ご連絡・ご請求を行うため。
なお、個人情報の利用目的の詳細につきましては、弊社ホームページの個人情報保護宣言をご覧ください。