

心が折れないモチベーション対策 90分オンライン可

講師：おもてなし経営クリエイション・アカデミー 伊東久氏

Part. 1 モチベーションの定義

1. モチベーションクイズ
2. ルール主義と目的主義の違いが意味するもの
3. モチベーションの定義

Part. 2 モチベーションを高める源泉

1. 内的動機と外的動機の違い
2. モチベーションに必要なもの
3. 目標に対する価値観を明確にする

Part. 3 モチベーションの維持の仕方

1. あるべき姿を描く
2. 自身のやる気の源を知り視点を変える
3. ストレッサーにプラス思考で反応する
4. ストレッサー原因を仕分けする

