

## 【自己理解2週目】

- ▶ モチベーションの源泉を知る

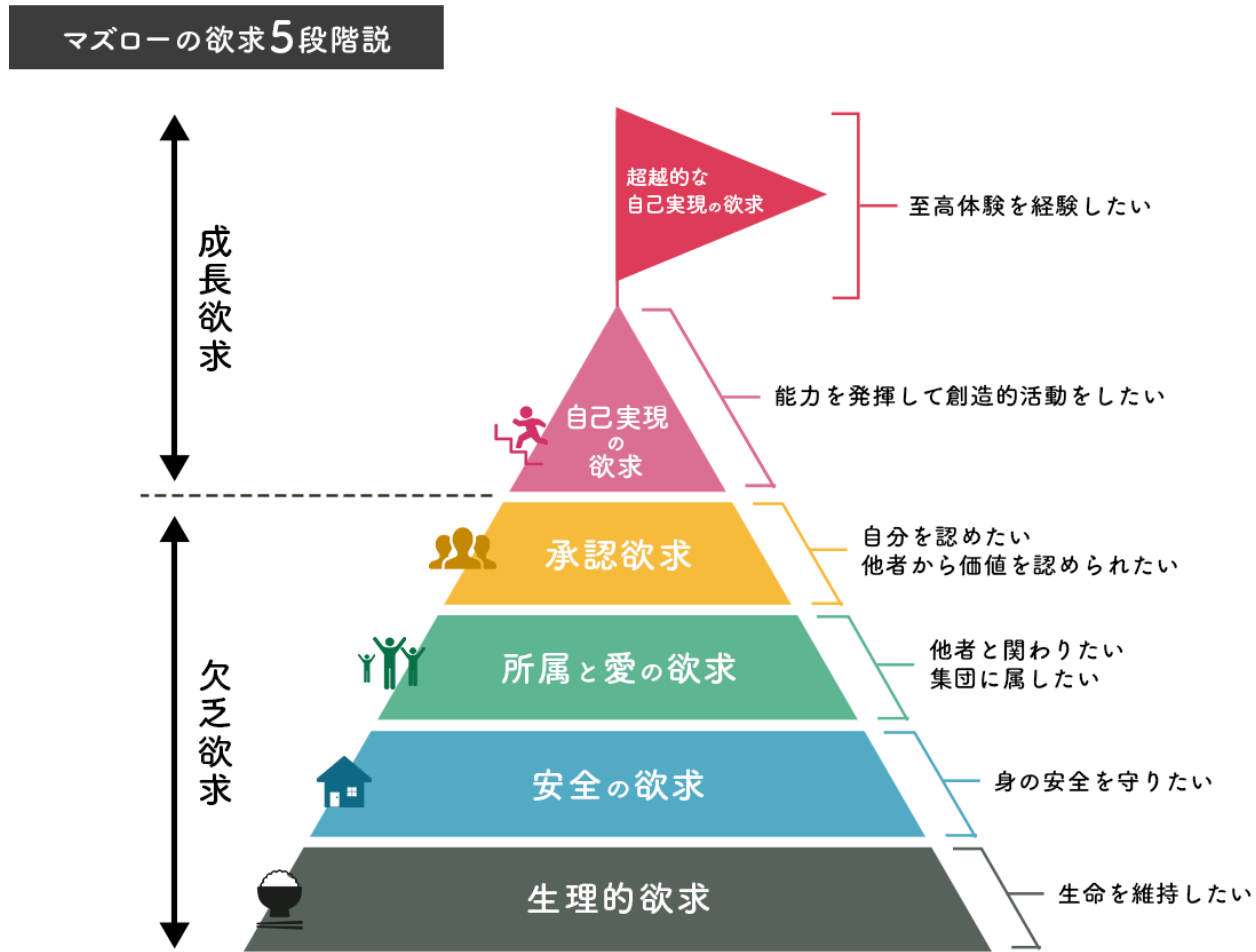
# 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

本日の講座のねらい：

- ▶ 自分のモチベーションの源泉・ドライバーを知ること、自分にとって活躍しやすい条件・環境の作り方を考えられるようになる

# 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

- 人のモチベーションに関しては、いくつかの研究があります。
  - ① マズローの5段階欲求論 …… 人間の欲求は5段階に分かれていると示した理論

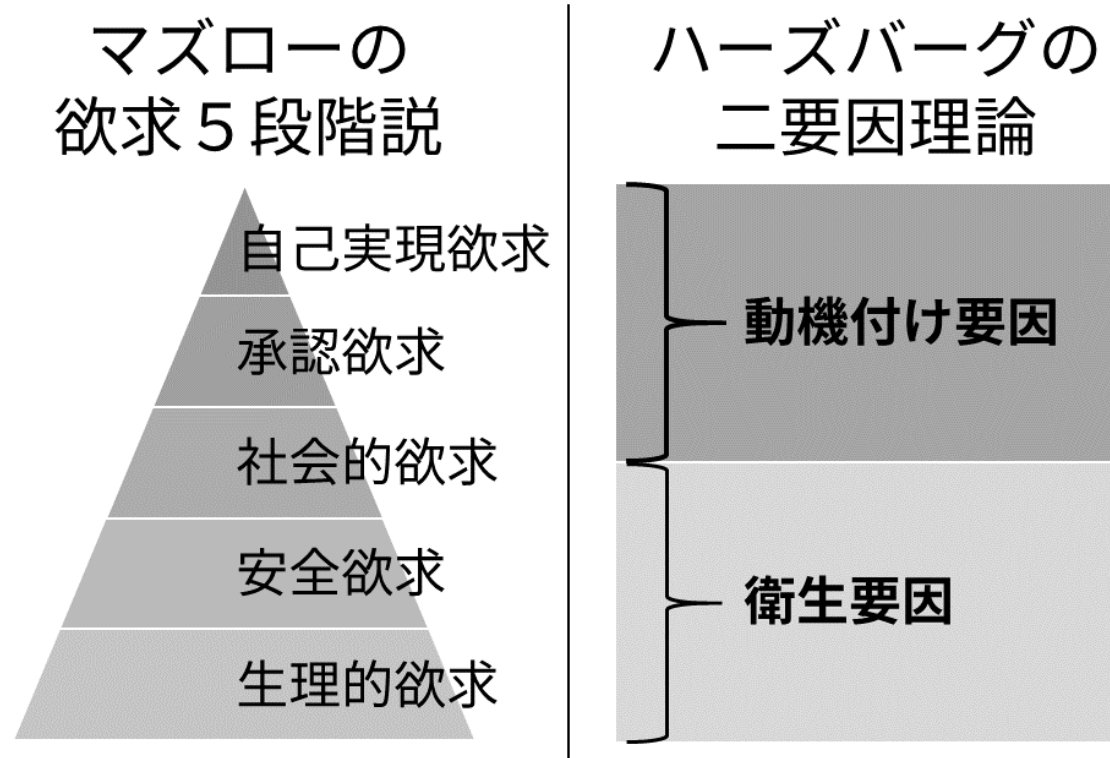


©自分コンパス

引用元：八木仁平公式サイト<https://www.jimpei.net/entry/maslow>

## 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

- 人のモチベーションに関しては、いくつかの研究があります。
  - ②ハーズバーグの二要因論・・・職場の満足感と不満足感の要因について示した理論 等



## 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

- 人のモチベーションに関する普遍的な研究はあるものの、個人のモチベーションを詳細に解き明かしたものではありません。

⇒自分自身で、自分はどんな時にモチベーションが上下するのかを把握しておくことが重要です！

## 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

- 自分のモチベーションの源泉についての理解が乏しいと、ミスマッチが生まれやすくなります
  - Aさん（30代・男性）の例：
    - 食品メーカーで7年勤務
    - 異なる会社でも働いてみたいと思い、転職を決意
    - 自己分析のためライフストーリーを振り返り、「自分が関わったことが人の生活に繋がったことを実感できること」が自分にとって大切な価値観だと気付いた
- **健康食品のスタートアップに転職！**
- ・・・価値観に合っていると思ったものの、会社のスピード感や体制と相性が合わなかった

# 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

## グループワーク

- ▶ グループ内でシェアしましょう
- ▶ グループワークの手順は次の通りです

### 事前課題のシェア（10分×3人=30分）

- 発表者は事前課題で作成したスライドを使って自分のモチベーションについて発表する（7分）
  - 聞き手は、発表を聞いている間は意見を言わない。相槌に徹する。
  - 発表後、聞き手から以下の点についてフィードバックを行う（3分）
    - ・発表者のモチベーションの源泉について納得感はあるか
    - ・発表者の人となり・個性が表れていると感じたポイント
- ⇒ここまでで1ターン。次の人も同様の手順でワークを行う。

※ タイムキーパーを決めてください

## 【自己理解2週目】モチベーションの源泉を知る

- ▶ グループワークで気付いた自分のモチベーションの源泉・ドライバーを、**現在の自分が置かれた環境でどう活かしていけそうか**、思いつく考えを言葉にしてみましょう！



## 【自己理解3週目】事前課題（～10/28）

### ■ 事前課題（個人課題）

- ▶ 16Personalities(\*MBTI診断を模した無料の診断ツール) を受ける

### ■ 手順

- ▶ 下記リンクから、16Personalitiesを受ける
- ▶ <https://www.16personalities.com/ja/%E6%80%A7%E6%A0%BC%E8%A8%BA%E6%96%AD%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88>
- ▶ 自分の診断結果について熟読する

### ■ その他の留意点

- ▶ 集中して答えられる環境で受けてください
- ▶ 回答に良い・悪い／正解・不正解はありません。正直に自分の思った通りに応えて下さい。