



今年こそ目標達成！ やり遂げるための5つのコツ

前回の閃光で目標設定の特集を行いました。皆さんの中には、お正月の三が日に、今年目標を立てた人もいないのでしょうか。しかし、目標を立てた時には、「やるぞ」という気持ちに溢れているのに、日にちが経つにつれ薄れてしまうこともあります。そこで今回は目標を達成するためのコツをご紹介します。

2. 目標を立てたら誰かに話す
目標を掲げたら親しい人に話しましょう。人は「一貫した行動を取ろう」という心理（一貫性の原理）が働くため、公言することでそれを成し遂げようとします。又、他人に公言することで、本気度が伝わり、相手から情報提供や助言、支援してもらえることもあります。

4. 目標達成に近づく度にご褒美
オランダのブレダ応用大学の研究では、自分へのご褒美を準備するとモチベーションが8週間持続するという発表があります。毎日ご褒美では刺激に慣れますが、ステップクリアごとにやる気の持続につながるでしょう。

5. 目標達成まで進捗状況を記録
目標達成まで記録を付けましょう。達成状況を把握しておくことで、モチベーションの維持や、方向修正も出来ます。又、日々の達成や成長を意識することで、自己効力感も高まってきます。いかがでしたか。是非とも今回のコツを参考にして頂き、目標達成してほしいと思います。皆さんにとって良い一年が送れますようお祈りしております。

3. 良い結果をイメージする
人は意識したことに注意が向き反応します。例えば、会社に行きたくないとなると、本当に体調が悪くなるという話を聞いたことがあると思いますが、このような心理作用をプラシーボ効果と言います。逆に必ず成功するというプラスの思い込みは、ポジティブな発想を生み、行動力を高めます。

■目標達成率が高い行動
1. ステップに分け計画準備する
目標を掲げたら、それを達成するための小さなステップを設定しましょう。例えば「3か月後の試験に合格」が目標なら、1か月単位、1週間単位、1日単位で何をどこまでやるかを明確にしておく、達成意識が保てます。

閃光

発行元
ビジネス教育訓練所株式会社
令和四年 新年号

Business

「過去から学び、未来に活かすこと」

デルタ株に続き、オミクロン株など変異株が猛威を振るっておりまだまだ落ち着かない新型コロナウイルスですが、過去の疫病（パンデミック）後の世界について、色々文献を調べてみました。西暦五四〇年〜一九六〇年の間に三回のパンデミックが起こったベスト（黒死病）は、中世ヨーロッパで結果として封建体制を崩壊し、宗教改革から民主主義が生れました。第一次世界大戦の戦況を左右したと言われているスペイン風邪（現在のインフルエンザA型）は、当時兵士のうち戦死者が三分の二、そしてそれ以外の三分の一はこのスペイン風邪に罹患して亡くなったという事です。スペイン風邪がなければ、戦勝国が変わっていた可能性もあります。そして、パンデミック後の世界に共通していることは「時代は元には戻らない」ということです。しかしそれは、私たちの先祖は幾多のパンデミックを乗り越え今の時代を築いてきたと言い換えることができます。今回の新型コロナウイルスのパンデミックも、ターニングポイントなのだと思います。

ではどうすれば良いのか。完全に社会が元通りにならないのであれば、自分たちが変化して前に進むしかありません。必要以上に疫病を恐れたり、未来を案じたりするのは全く正常な危機感を持ち、今できることをやるしかないと思います。人財の分野でも今、採用が難しい状況が続いていますが、今後ますます「努力する人」と「努力しない人」の差が成果主義で開いていくだろうと思います。様々な研修もリアル、オンラインでの受講の選択が可能となり、日本中どこにいても勉強できる時代になりました。それを活かすかどうかは本人次第。ですが是非、企業には社員が成長する機会を作りたいと思います。昨年、一昨年はコロナ渦で、お客様の中でも業種によっては大変苦労された企業も多くありました。しかしその中で一致団結し販路を変えたり、業態を変えたり変化することで利益を出している企業を多く見聞きし、人の成長こそが企業の成長だと確信しています。本年度もオンライン、リアルな研修ともに期待に添える研修が実施できるよう、社員一同努力をして参りますのでどうぞ宜しくお願いします。

ビジネス教育訓練所株式会社
代表取締役 高谷 愛美

日々是精進 講師の独り言

講師 鈴木 大知



「研修効果を高めるために」

「そもそも研修は必要なのか」…先日、あるお客様と研修について話す機会がありました。お客様の話では「研修は色々実施しているものの、前向きに参加する人が少なく、そのような取り組み方では学びも少ないのではないかと感じた」とのことでした。研修の対象者からは「業務時間が圧迫される」等と不満の声も聞かれたようで「いっそのこと研修を止めてしまおうかと思う事もある」と語気を強めて話す場面もありました。企業研修の場合、企業側が費用を負担するため、社員は実質無料で受けることが出来るわけですが、案外研修を受けることを後ろ

向きにとらえる人は少なくありません。なぜ研修をネガティブに捉えてしまうのか、大きく分けると3つの理由が考えられます。**①本人が研修を受ける理由を理解できていない。****②目の前の業務をこなすことに精一杯になっている。****③教育の風土が無い。**このような状況では参加者の学習意欲はなかなか上らず、むしろ学ぼうとする人は異端と見なされることもあるでしょう。研修効果を上げるためにも、次の3点が重要です。**①受講前には研修の目的、理由を伝えて動機付けを行う。**

②自分が不在の間も仕事がスムーズに進むよう職場内で調整する。**③研修後のフォローの実施や、普段の働きかけを通して学ぶことが当たり前の雰囲気を作る。**実は研修そのものよりも、研修前後の取り組みが研修効果を左右すると言っても過言ではありません。手間が掛かると感じるかもしれませんが、教育は手間が掛かるものであり、手間を掛けたぶんだけ返ってきます。人材育成は一朝一夕で結果が出るものではありません。だからこそ、計画を立てて少しずつでも着実にやり、未来を担う人材を育てて行って欲しいと思います。

おすすめ図書コーナー

『AI分析でわかった トップ5%リーダーの習慣』

著 越川慎二

様々な企業でトップ5%の成績を出しているリーダー1841名とそれ以外のリーダー1715名を対象に調査を行い、トップ5%リーダーの共通点をまとめた本です。オフィスにカメラを設置して調査した結果、トップ5%リーダーは歩くのが遅いことがわかりました。それは暇に見せることで他のメンバーが話しかけやすい雰囲気を作るためです。気軽に声を掛け合えるチームは仕事の効率が良いため、トップリーダーはそれを計算して行っているのです。この他、部下を動きやすくする術や、望ましい結果を得るための逆算した考え方が掲載されていますので、特に若手や部下とのギャップを感じるというリーダーにはお勧めの一冊です。

社員教育・管理者教育の事なら
ビジネス教育訓練所株式会社

所在地：仙台市青葉区愛子中央3-16-2
電話：022-392-5511
E-mail：kensyu@business-k.co.jp

研修プログラム紹介コーナー

パワハラにならない効果的な「叱り方」

世間的にパワハラ行為が批判されるようになってから、部下指導が難しくなったという管理者は少なくありません。中にはパワハラを恐れるあまり、部下が会社のルールを破ったり、いい加減なミスをして叱ることが出来ず、育成放棄状態になっている職場もあるようです。しかし、管理者が部下を育成する慣習が失われれば、組織の成長が鈍り、会社の競争力の低下や業績悪化を招く危険性も出てくるでしょう。管理者には部下を育成する責務がありますので、パワハラと指導の違いを理解し、組織のマネジメントに活かしていきましょう。叱り方の訓練では、パワハラにならない叱り方や効果的な叱り方について解説し、ロールプレイングでポイントを掴んでいきます。部下に迫ることができないという管理者の方や、優しすぎると言われる管理者の方にはオススメです。

※管理者実践のプログラムです。

■編集後記/明けましておめでとうございます。今年は「元氣」をテーマに頑張っていこうと思ひ、仕事初めの朝礼で社内で一番大きな声で挨拶しました。すると同僚から拍手され、年初から気持ち良くスタートすることが出来ました。元氣は人を明るくし、人を明るくする人は喜ばれます。今年は人から喜ばれる存在になるべく、元氣を発信していきます。本年も宜しくお願いします。(吉田)

「そんなことも知らないのか」…それが新人です。 教える手間軽減！ビジネス基礎DVD

YouTube



サンプル動画

社会人の心構えやビジネスマナー、ビジネススキルについて解説。短時間でビジネスの基本を理解するのに最適です。新人や若手社員だけでなく、中堅社員やベテラン社員のマナーアップにもお使いいただけますので、是非お役立てください。

vol.1 新入社員は基本を身につけて大きく成長せよ



■収録内容 (29分)

- 学校と会社の違い
 - ・誰のために働くのか
 - ・何で評価されるのか
 - ・上司との付き合い方
- 新人に心掛けてほしい4項目
 - ・ビジネスマナーを身につける
 - ・早く仕事を覚える
 - ・ルールを守る
 - ・自分の仕事に責任を持つ

代表取締役 高谷 愛美

2019年、創業33年目に社長就任。創業者の意志を引き継ぎ、サービスの拡充、新カリキュラムの開発等、日々挑戦し続けている。私たちには夢があります。研修を通して人を育てることで企業を伸ばし、日本を更に元気にしていきたい。そして、教育の素晴らしさを世界に広げていきたい。今後、弊社の新しい挑戦と成長に是非ご期待ください。



vol.2 礼儀・ビジネスマナー



■収録内容 (56分)

- 礼儀とは人間関係の基本
- 第一印象の重要性
- ビジネスマナーの5原則
 - ・オシャレと身だしなみの違い
 - ・人を不快にする態度とは
 - ・適切な言葉遣い
 - ・好感の持たれる返事と挨拶
- 名刺交換の仕方
- 紹介の仕方

講師 吉田 習二

教育出版会社の営業、教育機関で講師の経験を経て入社。講師歴は通算で13年。企業の要望に合わせた出張研修を中心に。ソフトな語り口と豊かな表情で、緩急のある指導を行う。好きな言葉は「人間は一生のうちに逢うべき人には必ず逢える。しかも、一瞬早すぎず、一瞬遅すぎない時に」。出会いは運命です。



vol.3 命令の受け方・報告の仕方

■収録内容 (28分)

- 命令の受け方
 - ・命令を受ける際の流れ
 - ・上司は命令を省略する？！
 - ・5W2Hと復唱でミスをなくす
 - ・命令の原則と例外への対処
- 報告の仕方
 - ・報告はスピードと正確さが命
 - ・報告の種類と手段
 - ・結論・経過・所感の順で報告



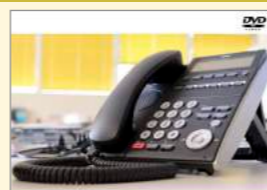
講師 佐藤 晃樹

講師歴16年。合宿訓練講師としてこれまで5千名以上の訓練生の指導を行う。そこで培われた観察力と指導力を武器に、企業研修では管理者を中心に幅広い階層の研修を担当。参加者の潜在能力を引き出すためには研修内容も大胆にアレンジする。お客様から「あなたがいて良かった」と言われることが1番の喜びです。

vol.4 電話対応「基本編」「実践編」

■収録内容 (32分)

- 電話対応「基本編」
 - ・電話は会社の見えない窓口
 - ・声のトーンで印象が変わる
 - ・表情は見えなくても分かる
 - ・保留ボタンを押さない残念な人
- 電話対応「実践編」
 - ・名指し人が不在の時の電話対応
 - ・間違いだらけの電話対応
 - ・適切な電話対応の仕方



講師 鈴木 大知

講師歴10年。講師・営業として着実に経験を積み、研修を通じて企業と社員のパイプ役となる。物怖じしない性格と鋭い観察眼で、踏み込んだ指導を行う。人情家で面倒見が良く、寄り添いながらも厳しく迫る妥協のない指導を行う。好きな言葉は「出来るか出来ないかではなく、やるかやらないか」。行動無くて成功無し。

- 今後5月までの研修日程 ※参加希望の場合は事前にお問合せください。
- 営業マン特訓5日間合宿… 2月 3日(木)～7日(月) ※延長あり
 - 管理者実践4日間合宿… 2月14日(月)～17日(木) ※延長なし
 - ビジネス特訓4日間合宿… 3月13日(日)～16日(水) ※延長あり
 - 新入社員教育4日間合宿… 4月 7日(木)～10日(日) ※延長あり
 - 新入社員教育4日間合宿… 5月10日(火)～13日(金) ※延長あり
 - ビジネス特訓4日間合宿… 5月17日(火)～20日(金) ※延長あり

ビジネス基礎コースDVD
全4巻 77,000円(税込)
【購入特典】
理解が深まる理解度テスト進呈！

コロナ対策重視？ それとも経験・体験重視？ 新人研修3つのご提案



新人研修と言えば新社会人が、学生から社会人に気持ちを切り替えるきっかけとなる研修ですが、昨年はコロナ禍ということもあり、完全にオンライン化したところ、例年よりも簡易的に行なったところ、OJTのみというところも多かったようです。しかし、昨年の秋頃から「やはり新人教育はしっかり行なった方が良い」という声が多く企業の様から聞かれるようになり、色々ご提案しているところで。コロナ禍での研修実施は判断が難しいところも

ありますが、コロナ対策を行いながら、効果的な教育を行なって欲しいと思います。

今回は弊社から新入社員研修について3つ(下記)のご提案です。定例の新入社員教育4日間合宿、全てオンラインのe訓練ビジネス基礎コース、オーダーメイドの出張研修と、各企業様の目的や狙いに合わせてお選びいただければ幸いです。又、新入社員前にエルダー(先輩社員)研修を行うと配属後もスムーズに指導出来るのでお勧めします。



出張研修

目的に合わせてカスタマイズ
一社単独オリジナル研修

- こんな企業様にオススメ
- ・一社単独で研修したい
 - ・同期の絆を深めたい
 - ・独自の内容を入れたい
 - ・研修に緊張感を持たせたい

- ポイント
1. 半日から合宿まで実施可能！
集合研修とオンライン研修を組み合わせることも出来ます。
 2. 講師が貴社に伺います。
社内会議室なら、会場費・参加者移動費が掛かりません。
 3. 複数名同時受講可能！
新人だけでなく先輩社員にも受けさせたいという場合、12名までは1クラスの料金で行います。

■研修費用
1時間 30,000円(税別)～
※3時間から承ります。
例：1日研修(9:00～17:00)
240,000円(税別)



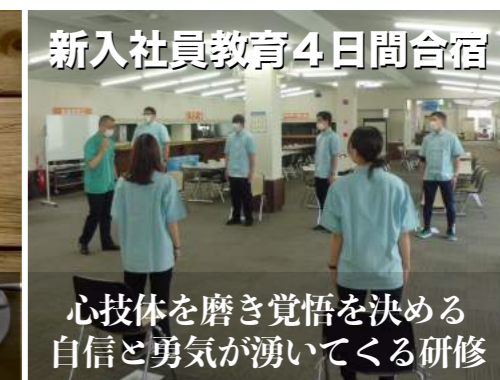
e訓練ビジネス基礎コース

マイペースで空き時間を活用
安心の完全オンライン研修

- こんな企業様にオススメ
- ・教育はしたいがコロナが心配
 - ・隙間時間を有効活用したい
 - ・定期的にサポートしてほしい
 - ・内部で指導する時間が取れない

- ポイント
1. オンラインで全て完結！
ネット環境があれば職場や自宅で、隙間時間で学べます。
 2. ステップアップ式で着実に！
理解度が上がった次の課題へ進むステップアップ式です。
 3. 最長90日間フォロー！
研修後半に行動目標を作成。達成出来るまで進捗状況を報告してもらいアドバイスしていきます。

■研修費用
1名 70,000円(税別)
10名以上参加の場合は…
研修費用から10%OFF



新入社員教育4日間合宿

心技体を磨き覚悟を決める
自信と勇気が湧いてくる研修

- こんな企業様にオススメ
- ・自分の殻を破る経験をさせたい
 - ・協力する楽しさを学ばせたい
 - ・困難を乗り越える術を学ばせたい
 - ・やり切る達成感を味わわせたい

- ポイント
1. 組織人としての意識を強化！
礼儀は徹底指導、時間厳守等規律についても細かく指導します。
 2. 審査項目で能力を引き出す！
8つの審査を設け、本人の最高レベルまで引き上げます。
 3. 延長制度でやり切る力習得！
規定内で全ての審査に合格出来なければ延長とし、途中で投げ出さずやり切るまで指導します。

■研修費用
1名 88,000円(税別)
※延長料金15,000円(税別)
10名以上参加の場合は…
研修費用から10%OFF

※新入社員研修等についてご相談がありましたら弊社までご連絡ください。