

# 目標達成力強化研修

【担当講師】 提中 健仁（だいなか けんじ）

【対象者】 若手、一般社員

## 【研修のねらい】

1. 努力すること、一生懸命することと、目標達成することは異なります。目標達成するための“技術”を習得し、正しい努力を行う方法を学びます。
2. 目標達成するには、そもそも正しい目標を立てる技術が必要です。そのための目標設定のコツを学びます。
3. 経営学者 ピーター・ドラッカーが提唱する「SMART 目標」をベースに、明確で測定できる、達成可能な、最適な目標を設定する技術を習得します。

## ◇タイムスケジュール（お昼休憩1時間）

時間	内 容	概 要
0:00	<p>◇ オリエンテーション</p> <p><b>1. 目標達成の考え方</b> (1)成果を出す人達の共通した習慣とは (2)あなたにとって目標達成の意味と価値は？ (3)目的と目標とは (4)目標と計画とは 【解説・グループ演習】</p> <p><b>2. 目標設定の技術</b> (1)目標の種類 (2)「SMART」で目標を設定する (3)目標達成までの道のりとベビーステップ化 【解説・個人演習】</p> <p><b>3. 現状把握</b> (1)事実と考えを区別する (2)定性的な状態を数値化してみる (3)数値化するコツ 【解説・個人演習】</p> <p><b>4. 行動結果の検証</b> (1)自分の行動を振り返る (2)自分に与えるプラスの承認と自己効力感</p> <p><b>5. 自己実現・自己成長に向けて</b> ・自分で自分を成長させる為に</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 成果を出すには「コツ」があります。また目標達成は持って生まれた才能ではなく「技術」であることを学びます。</li><li>● 目標達成するためには、達成した先にある目的を描いておく事が重要です。目的・目標・計画の違いを理解することで、目標達成する意味や価値、位置づけを自分のこととして理解します。</li><li>● 確実に達成可能な目標とチャレンジ目標を区別して理解することで、自分の最適なゾーンを認識します。</li><li>● 現状を正しく捉え、自己理解を正しく認識していきます。</li><li>● 現状を極力、定量化することで、次の目標設定を明確化していきます。</li><li>● できなかったことをどれだけ正当化して並べても、解決しません。どうしたらできるようになるかを徹底検証し、目標設定を再度見直し、目標達成力を高めていきます。</li><li>● 目標達成は、単に企業活動のためだけではなく、あなたを成長させ、あなたの人生そのものを豊かにしていく事に役立ちます。そのことを理解し、明日からの目標達成に向けて行動変容を促します。</li></ul>
8:00	◇本日のまとめ・質疑応答	