

企業内の価値創造と変革を推進する人財育成コース

# 自己効力感 / セルフエフィカシーを仕事に活かす

～強みを活かして働くための思考と行動力～



自分に対する自信を持つ  
「どうせできない」から「きっとできる！」へ

このコースでは、自分自身を価値ある存在と認め、自分の才能や能力に誇りを持って働く自分づくりを行います。自らの魅力に気づくこと。他者との差（自分にしか無い点、勝る点、劣る点）に気づくこと。それらを具体的に仕事に活かすための手段・方法について学びます。

「こんな方におすすめです」

- ・期待されるとプレッシャーに感じてしまう
- ・質問されるのが怖い
- ・すみません・・・が口癖になっている

▶ 職種は問いません。若手・中堅社員からチームリーダー、管理職まで

## 自己効力感 / セルフエフィカシーを仕事に活かす

コースコード : MNG04

受講料 : 38,880円 (税込)

受講期間 : 1日 <9時30分～17時00分>

私たちは経験によって“成功”や“達成”を感じ得たとき、自信を持って新たな行動へと繋げることができます。それが自己効力感です。

当コースは、すべてのビジネスパーソンの方を対象としたもので、自己理解（経験の省察）から、他者理解（差分の発見）までを通じて、自分自身に自信が持てるようになるための方法を学ぶことができます。

- 学習目標
- 当コースを修了した時点で、次のことができることを目標とします。  
自分自身に対して自信を持ち、才能や能力を活かす働き方を見つける
1. 自分の経験から自分を理解しなおす
  2. 自尊心と自負心について理解を深める
  3. 自分と他者の差に気づく
  4. 「私」が活かされる魅力的な働き方とは

- 学習内容
- オープニング
1. メンタルのメカニズム
    - ① ものの見方、考え方が行動に及ぼす影響
    - ② 陥りやすい思考形式
    - ③ 防衛のメカニズム
  2. 自己効力感を理解する
    - ① 共感的理解とは

- ② 自尊心と自負心
  - ③ 自己効力感が高い状態と低い状態  
演習 1
  3. 他者の存在をうまく扱う
    - ① 他者が私に及ぼす影響力
    - ② 環境が私に及ぼす影響力  
演習 2
  4. 自己効力感を高める
    - ① 自己効力感を高める方法
    - ② 自らが貢献できる働き方を見つける  
演習 3
- まとめ

「自分に対する自信」を持っていますか？

「自分を価値ある存在」と認め、自分の才能や能力に誇りを持っていますか？

私たちは経験によって“成功”や“達成”を感じ得たとき、「次の機会にもうまくいこう！」と実感を抱き、新たな行動へと繋げることができます。一方“失敗”や“恐怖”の経験はどうでしょうか。全ての経験を自らの成長の糧とし、才能や能力を活かし続けることのできる働き方を目指します。

茅場町 : 2019/6/28

● コースの詳細情報、お申し込みは Web から！ <http://www.i-learning.jp/service/human/leadership.html>

● お問い合わせ先 フリーダイヤル : 0120-623-629 <9:00~17:00 土日祝日弊社休業日をのぞく>  
eメール : [contact@i-learning.jp](mailto:contact@i-learning.jp)

i-learning MNG04 検索

f i-Learning facebook : <https://www.facebook.com/ilearningjp/>

i-Learning®

株式会社 アイ・ラーニング

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町4-3 国際箱崎ビル  
〒540-6111 大阪府大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21MIDタワー11F

● アイ・ラーニングは、次代を担う人財の育成を支援します。