



千話万来



2019年11月 264号

株式会社シイベイシー 茂木健志・小玉亜衣

TEL027-266-6855/FAX027-266-6856

E-mail lcbc@linxcbc.co.jp

URL <http://www.linxcbc.co.jp>

〒379-2121 群馬県前橋市小屋原町1082-3

秋も一段と深まり、朝夕は寒気がひとしお身にしみるようになり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしですか。10月からの急激な温度変化から体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか？ ところで、「セルフケア」という言葉をご存じでしょうか？ 一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できていることがセルフケアの基本となります。食事・睡眠・運動・ストレスケアなど自分でコントロールすることが大切です。忙しくなってくると、疲れていると思いつつも、ついつい頑張りすぎてしまい体調が悪くても無理をしていませんか？ そんな時に心のゆとりを目を向けてあげることで免疫力アップにもつながりそうです。何かとご多用とは存じますが、くれぐれもご無理などなさらないうご自愛ください。

— 第127回 CBC 経営セミナーを開催いたしました —



11月 8 日に群馬県立群馬産業技術センターにて第127回 CBC 経営セミナー「社員教育の現状と研修による変化、教育の必要性」を開催いたしました。今回のセミナーでは、社員研修を行う上でのポイントを、弊社が長年研修を行ってきた中での実情や感じ取った変化の過程、難しさなど具体的な事例を交えながら教育の大切さを伝えさせていただきました。

終了後のアンケートでは「進めていきたい内容がたくさんあった」「研修の大切さ、1人では無力になる事なども理解することが出来ました」「段階的かつ具体例を出していただいたので、理解が深まりました」「実際の研修事例などの話が非常に参考になりました」などの感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。

今後もCBCセミナーでは、働く皆様に役立てていただけるような情報を提供していきたいと思っております。

皆さんは、社員にどうなってほしいですか？

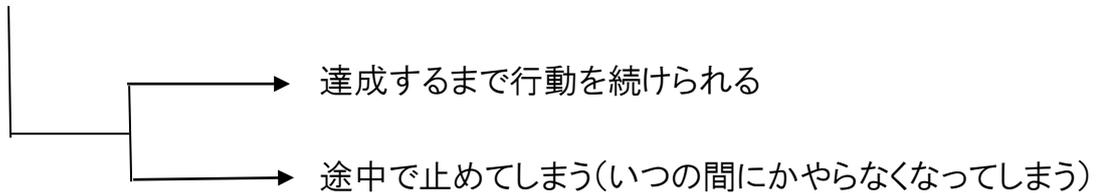
どのような成長を望んでいますか？

足りてないと感じる部分は何ですか？

どんな研修が必要なのか、CBCと一緒に考えてみませんか？

行動を変える習慣を身につける

目標を達成する人としない人の違い



☆ 人は一度染みついた行動をなかなか変えようとしにくい

- ・ 変化が激しく、価値観が多様化している時代だからこそ
- ↓
- ・ 行動を変える習慣を身につける必要がある
- ↓
- ・ 行動計画を変更するタイミングを増やす(時代に対応していく)

☆ いろいろな事を気付いていても、行動を変えなければ意味がない

- ・ 目標達成に近づくためには、気付いたら直ちに行動習慣を変える事が重要
- ・ 目標達成に向けて、具体的行動習慣を習慣化させながら、効果が出ているのか確認する

↓
効果が感じられないようならば、他の行動習慣を考える。

↓
その繰り返しで最適な行動を見つけていく

成果を出す人 = 目標達成が習慣化している

↓
目標達成したら、また新しい目標を設定する

☆ 変わることが出来る、柔軟性を意識して身につけましょう