

レオ・アドバンスメント・セッション

会員の動機付け



参加者マニュアル



セッションの目標

本セッションが終了した時点で、参加者は以下のことができるようになります。

- 外発的動機と内発的動機の違いを認識する
- 内発的動機の3つの要素を理解する
- チームメンバーを内発的に動機付ける方法を推進する

あなたに当てはまるのは？

A.	B.
あなたがスポーツに参加するのは楽しいからですか？	賞を勝ち取ったり、健康を高めるためですか？
あなたがソーシャルメディアを利用するのは、リラックスしたり、暇つぶしをしたりなど、気晴らしのためでしょうか？	自分の投稿に対する人の反応を見たり、メッセージを交換したりしている時間の方が多いでしょうか？
あなたが新しい言語を学ぶのは、新しいことを体験したいからでしょうか？	勉学や仕事の上で必要だからでしょうか？
あなたが運動するのは、身体をいじめるのが楽しいからですか？	競争に勝ったり、技能を高めたいからでしょうか？
あなたが職場や学校でより多くの責任を引き受けようとするのは、挑戦や達成感を乐しむためですか？	称賛を受けたり、昇進したりするためですか？

動機の種類

外発的/外的動機

外発的、または外的動機とは、報酬や結果を得るために行動を起こそうとすることです。外的要因によって動機付けられる人々は、その行為自体にやりがいを感じるからではなく、結果として得られるもののために動きます。

メモ/例：

内発的/内的動機

内発的、または内的動機とは、得られる楽しみや満足感のために行動を起こそうとすることです。報酬や結果といった外からの力ではなく、行為そのものに動機を見出すのです。

メモ/例：

内的動機の要素

自主性：

自分の行動や態度を自分で決めること。自主的な環境では、決断、行動、態度のすべてに関して、誰かに指示されるのではなく、自分自身が主導権を握ります。

成長：

自分のスキルや成果を高め続けたいという欲求。チーム内で成長を促すことは、メンバーが自らの目標を高め達成しようとする中で、やりがいと支援の存在を感じるようにする重要な方法です。

目的：

自分を超えた大義に貢献し、参加したいという欲求。自分の行動に自主性を持っている人は、成長を目指して努力し、その結果として、高い成果を達成するものです。より大きな対象、つまり目的のためにそうする人々は、最大限に生産し、満足し、成功することになるのです。

内的動機を高めるための戦略

自主性	成長	目的

実習：自分の目的を決める

あなたにとって重要なこと：

あなたの最も重要な目標は何ですか？

あなたが残したいレガシーは何ですか？

個人的な目的文：

個人的な目的文では、あなたがどのような人であり、この世界にどのような足跡を残したいかを定義します。

個人的な目的文の例

「文章力を使って世界中の人々に感銘と知識を与え、変化を生んでもらうこと。」

「天賦の話術を使って世界中の人々に自尊心を高めてもらうこと。」

「子どもたちを励まし、自分にできると思う以上の力を発揮してもらうこと。」

「チームのリーダーになり、バランスの取れた生活を送り、変化を生むこと。」

最も重要な学びは？

今日学んだことに基づき、これから何のやり方を変えていくか？