



「セルフマネジメント」できる人

- ◆周囲に感わされることなく、業務に集中することができる
- ◆状況に応じた適切な対応と判断をすることができる
- ◆業務内容に関わらず高いパフォーマンスを実践できる
- ◆スケジュールを立て、ゴールに向けて着実に行動できる

(講義資料より)

9月11日にレベルⅣ研修を行いました！

レベルⅣでは、『後輩の学習を支援する』と『リーダーとしての役割行動』をテーマに、4回/年の集合研修を予定しています。

第2回は『セルフマネジメント』です。

多角的に自分自身を理解すること、組織における自己の役割を果たすためのスキルについて学習しました。



研修の内容

・アイスブレイク

コーチングを体験した場面を発表してもらいました。

・講義『セルフマネジメント』

田中副看護師長から、セルフマネジメントの必要性、自己の役割を果たす上で身につけたい手法について講義をもらいました。

・個人ワーク

ワークシートを用いて、病棟での役割遂行に必要なプロセスを書きました。

「セルフマネジメント」を高める7つの方法

1. 目標を明確化する
2. 目標達成に必要な行動を具体化する
3. 自分で考え行動する
4. 自分の強みと弱みを客観的に把握する
5. 目標達成に期限を設けて振り返りを行う
6. 短期目標の達成によって成功体験を積み重ね自信を得る
7. 頑張った自分にご褒美をあげる

(講義資料より)



研修の反応（アンケートの回答から）



- ・セルフマネジメント、今日だけでは理解しきれないので、今後しっかり自分のものにして高められるようにしたいと思う。まずは自分の行動一つ一つの意味等を把握すること。目標をもって行動することを意識してやっていこうと思った。
- ・他をよくしていくために、自分自身も整えなければいけないことを学んだ。自分で考え行動する中で目標を決めて、自信を得ていく重要性を学んだ。
- ・役割を果たすためのステップアップとして、用紙に書き出すことで目標・行動を整理することができ、実践に役立てることができると感じました。
- ・業務内でストレスを感じるときは、「課題の分離」ができていないときが多いかもしれないと思った。セルフマネジメントを行いながら、自分をコントロールして仕事できるようにしていきたい。

病棟へ

個人ワークでは病棟での役割を例にして、目標や行動を言語化しました。なかなかペンが進まない人もいましたが、自分を客観視して思考を整理する時間も大切です。レベルⅣの皆さんは委員会やリーダーなど、病棟で中核的な役割を任される機会も多いことでしょう。アンケートでは前向きな発言が多かったですが、実際には悩む機会もあると思います。“セルフマネジメントを高める7つの方法”は振り返りにも役立ちます。病棟の皆さんも参考にしてみてください。