



目的別/ 半日研修

UPDATE

レジリエンス・トレーニング

“折れない心”を鍛える

➤ 本研修の概要とねらい

挫折や困難な状況からの「回復力」や「逆境力」と訳されるレジリエンスについて学び、ストレスやプレッシャーにも“力強く、しなやかに”乗り越えていくための心の柔軟性と筋力を鍛えるための技術を身に付けます。

➤ 主なコンテンツ

レジリエンスとは？ …その必要性とは？、精神的な落ち込みを「底打ち」にする、「強み」を見つけ、立ち直りを加速する、辛かった体験から意味を学ぶ、仕事に見出す幸福度（詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください）。

➤ 演習/実習の内容

50枚の「強みのカード」から自分の「強み」を見つける 等多数

➤ 受講対象(推奨)

新入職員～管理職

➤ 講師からの一言

心はトレーニングすることで鍛えることができます。ストレスで仕事のパフォーマンスを落とさないためにも、レジリエンスの鍛え方を学びましょう。



一般社団法人 日本経営協会講師
浅尾 京子(あさお あつこ)

日本航空株式会社国際線客室乗務員として入社。JALアカデミー株式会社接遇コミュニケーションインストラクターとして入社。24年間講師として人財育成に取り組む。その後独立し、現在に至る。

現在、スキルだけに留まらず、総合的な人間力を育てることをモットーに、各種企業・団体において新人研修から管理職研修まで幅広く担当し、人財の育成に取り組む。

認定レジリエンス・トレーニング講師、アンガーマネジメントファシリテーター、TA(交流分析学)交流分析士1級、サンタフェNLPトレーナー、パーソナルカラーコンサルタント1級認定アナリスト、KMC認定カウンセラー、トータルコミュニケーション上級インストラクター等の資格を持つ

本講師の他の研修

- CS向上
- コミュニケーション
- ストレスマネジメント

研修テーマ	主なコンテンツ
1. レジリエンスとは？ …その必要性とは？ ◇職場におけるストレスの現状 ◇レジリエンスとは ◇レジリエンスの3つの特徴 ◇レジリエンスの3つのステージと7つの技術 ◇レジリエンスの高い人とは？	☞ 職場におけるレジリエンスの必要性について学びます
2. 精神的な落ち込みを「底打ち」にする ◇ネガティブ感情の悪循環から脱出する ◇心を静めるテクニック「気晴らし法」 ◇ネガティブな「思い込み」のクセを知る ◇「思い込み犬」を手なずける	☞ 逆境や困難に感じる出来事に遭遇した時に生じるネガティブな感情の悪循環から抜け出し、落ち込みを「底打ち」する方法を学びます。
3. 「強み」を見つけ、立ち直りを加速する ◇50枚の「強みのカード」から自分の「強み」を見つける ◇自信(自己効力感と自尊心)と強みについて ◇強みの活かし方:「プライベート・ブランド・イメージ(PBI)」の作成	☞ 「強みのカード」により、自分の「強み」を見つけ、自己効力感を高めます。その強みを人生や仕事に活かすことの大切さを学びます。
4. 辛かった体験から意味を学ぶ ◇「逆境乗り越えグラフ」作成 ◇レジリエンス・ストーリーの共有	☞ 辛い体験を通して得るポジティブな心理変化について学び、自分自身の逆境体験を通してどのような学びがあったのか振り返ります。
5. 仕事に見出す幸福度 ◇3つの仕事観 ◇仕事に対する価値観と幸福度	☞ 自分の仕事に意味や意義を見出すことで、やりがいや生きがいにつながり、幸福度が高まることを学びます。
まとめ	☞ 気づきの共有、行動目標の設定

■ 本研修を受講した研修生の感想

- ◆ 自分の「強み」と向き合うことができ、仕事に自信が持てました。

■ 本研修コーディネーター担当者からの
ワンポイントメッセージ

- ◆ 現代の社会人に必要な、ストレスを跳ね返す心の柔軟性と筋力を身に着けられます。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)

電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319

URL <http://www.noma.or.jp>