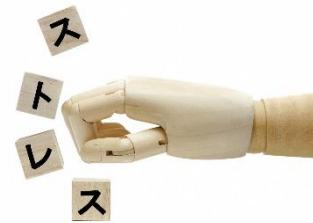


レジリエンス研修



レジリエンスとは、“回復力”や“しなやかさ”を意味します。レジリエンス力が高い人は、困難な問題、危機的な状況、ストレスに遭遇しても、すぐに立ち直ることができます。この研修では、レジリエンス力を高める方法を学びます。

<プログラム例>

	カリキュラム	時間
1. レジリエンスとは	(1) レジリエンスとは (2) レジリエンスカーブ (3) レジリエンスのアプローチ	10分
2. ABC分析で自分を知る	(1) ABC理論 (2) 思考のクセを知る5つのステップ 【ワーク】ストレスだった出来事を振り返る (3) 感情の強さを測る (4) 5つの反応パターン 【ワーク】感情を振り返る	30分
3. 思考のワナから抜け出す	(1) 8パターンの思考のワナ 【ワーク】思考の傾向を振り返る	20分
	休憩	10分
4. 他の解釈を考えてみる	(1) 他の解釈の考え方のヒント 【ワーク】他の解釈を考えてみよう	10分
5. 実行可能な対策を立てる	(1) 対策の立て方のヒント 【ワーク】実行可能な対策を立ててみよう	10分
6. グループ ディスカッション	立てた対策をグループ内で発表し、他のメンバーの意見を聞いてブラッシュアップする	50分
質疑応答		10分
合計		150分

※内容や時間については、お客様のご要望に合わせてアレンジします。

対象者

新入社員や若手社員（管理職向けのアレンジも可能です）

講師

公認心理師・シニア産業カウンセラー 新美 智美



問合せ先：フローリッシュ社労士事務所

✉ niimi@flourish-sr.jp TEL 0562-85-2642