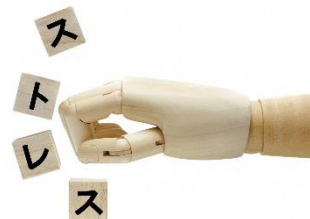


レジリエンス研修



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
レジリエンスとは	【ワーク】「最近乗り越えた小さな困難」シェア ・レジリエンスとは ・レジリエンスのアプローチ	20分
レジリエンスを高める5つの力	(1) 自己認識 ・自分の感情や思考のパターンに気づく重要性 【ワーク】「最近イライラした出来事を思い出し、自分の反応を振り返る」 (2) ポジティブ思考／リフレーミング ・ネガティブな見方を変える技術 【ワーク】「失敗体験を書き出し、そこにあるポジティブ要素を探す」 (3) 感情のコントロール ・ストレス反応を和らげる方法 【ワーク】「1分間マインドフルネス体験」 (4) 人間関係／サポートを求める ・支え合いの重要性 【ワーク】サポートネットワークマップ作成 (5) 目標設定・行動力 ・小さな達成感を積み重ねる 【ワーク】「未来に向け行動目標を立てる」	130分
アクションプラン作成	・自分の強み・伸ばしたいポイントを整理 ・「明日からできること」を記入	20分
質疑応答		10分
合計		180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：株式会社教育デザインラボ

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