

VV01

折れない心をつくる レジリエンス研修

逆境に負けない



- 対 象** 若手・中堅社員層
- 日 程** 1日間
- 最適定員** 24名
- 事前課題** ■「TAS診断」の回答

🕒 カリキュラム

- 1日目**
 - **オリエンテーション**
 - [講義] ストレスの原因とは？レジリエンスとは？
 - [講義] レジリエンスを高める3STEP
 - [チェック] レジリエンスの現状把握
 - **TAS診断**
 - アセスメントによる自己理解
 - [演習] 診断結果読み込み、自己分析
 - **STEP1 底打ち**
 - [講義・演習] ネガティブ感情のコントロール
 - [講義・演習] マイナスの思い込みへの対処
 - **STEP2 立ち直り**
 - [講義・演習] 社会的支援の獲得
 - [講義・演習] 自信の立て直し
 - **STEP3 教訓化**
 - [講義・演習] ストレス体験からの学びの統合
 - **まとめ**

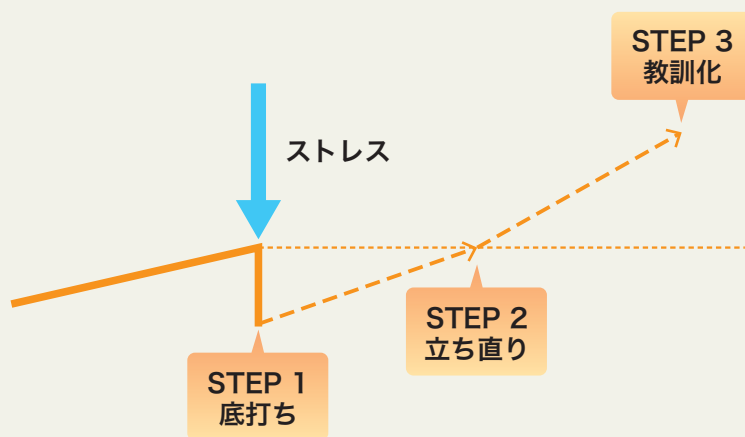
※基本は1日版ですが、半日版(4時間)で階層別研修などに組み込むことも可能です。

逆境やトラブル、ストレスに直面した際にしなやかに適応し、速やかに立ち直る力(=レジリエンス)を養う

逆境やストレスに直面すると誰しも落ち込むものですが、レジリエンスが高い人は素早く気持ちを立て直すことができます。このコースでは、レジリエンスを高めるための3STEPである落ち込んだ気持ちの「STEP1 底打ち」「STEP2 立ち直り」「STEP3 教訓化」のための手法を習得します。

レジリエンスを高める3STEPとは

- ストレスがかかって落ち込んだ際、レジリエンスが高い人は反発するように気持ちが元に戻っていくが、レジリエンスが低い人はさらにズルズルと落ち込んでいってしまう
- そこで、落ち込んだ気持ちを、「STEP1 底打ち」し、「STEP2 立ち直り」、「STEP3 (ストレス体験からの)教訓化」できる力が重要となる



レジリエンスの 専門家による監修

レジリエンステーマの第一人者であり、同分野での著書も多数ある久世浩司氏監修により設計された研修です。

管理職向け研修と連動した プログラム

管理職を対象とした「レジリエント・マネジャー研修」と連動したプログラムです。組織全体に導入することで、相互に支援しあう組織づくりを行うことができます。



アセスメント診断による 「自己・他者理解」の促進

TA(交流分析)理論をもとにした診断ツールの活用により、行動・対人関係面での特性を把握しながらレジリエンスを高めます。