

VV02

レジリエント・マネジャー研修

失敗や困難にくじけない強いチームをつくる



集合研修



オンライン

対 象 初級管理者(リーダー、係長)層から既任管理者(課長)層

日 程 1日間

最適定員 20名

🕒 カリキュラム

1日目

■ イントロダクション

- ・レジリエンスを高める3STEP
- ・セルフチェック レジリエンスの現状把握

■ 自己のレジリエンスを高める

[STEP1 底打ち]

- ・ネガティブ感情のコントロール
- 演習1: ストレス体験の振り返り
- 演習2: 感情のラベリング
- 演習3: 思い込みの整理
- 演習4: リフレーミング

[STEP2 立ち直り]

- ・社会的支援の獲得
- 演習5: サポーターを持つ
- ・自身の立て直し
- 演習6: 自己効力感を高める

[STEP3 教訓化]

- 演習7: ストレス体験を教訓化する

■ 部下のレジリエンスを高める

- ・レジリエント・チームとは
- 演習: 部下の感情を理解する<シーン1、2>
- 部下の感情の整理を支援する

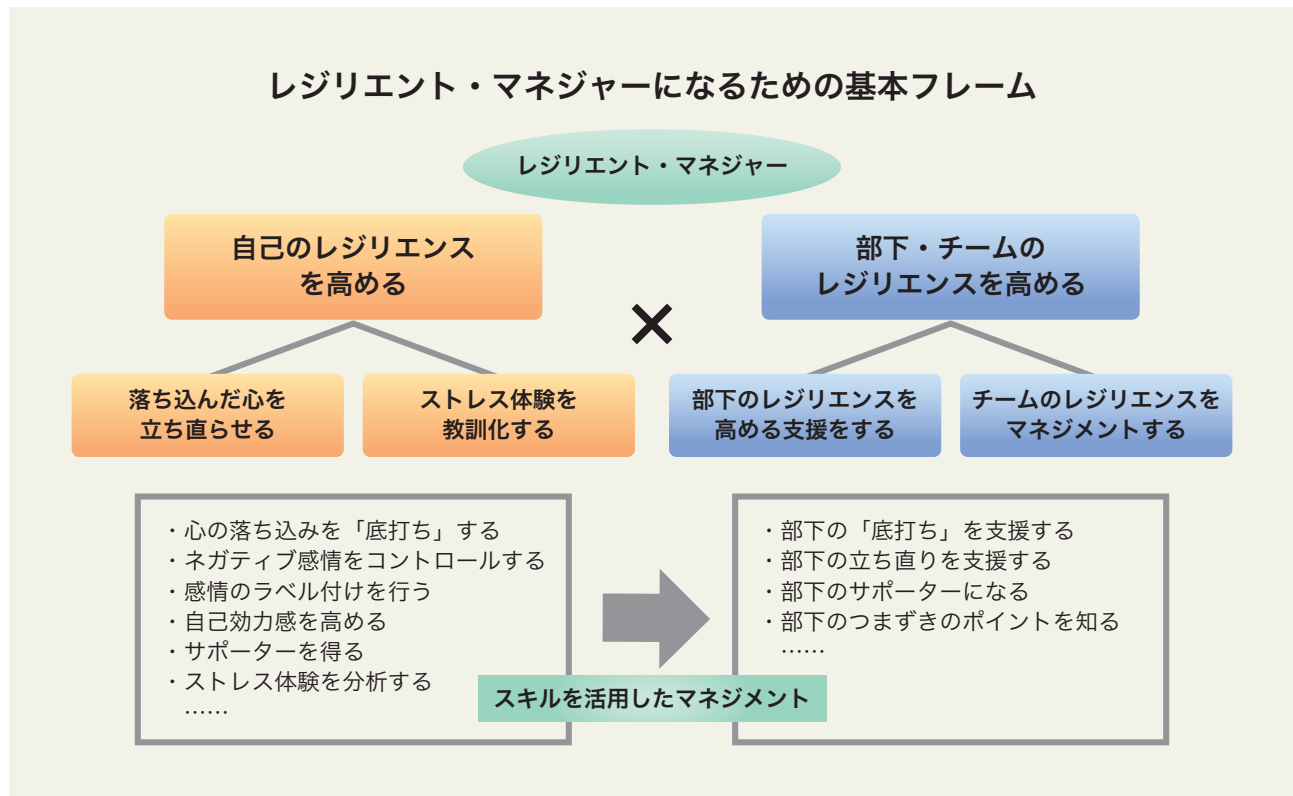
■ チームのレジリエンスを高めるマネジメント

- ・セルフチェック: 部下の理解度チェック
- 相談しにくい度チェック

■ サポーター宣言

高いレジリエンスを持ち、 つまずきにくい強いチームをつくる

“レジリエント・マネジャー”とは、「自分自身のレジリエンスを高めるスキルを身につけ、そのスキルを活用して部下のレジリエンスを高める支援を行い、強いチームづくりを行う管理者・リーダー」のことです。



管理者が変わることで 組織風土が変わる

管理者の役割・期待が大きくなるに伴い心理的ストレスが増大する一方、若手・中堅社員の自己肯定感は低下する傾向があり、自身のレジリエンスとチームのレジリエンスをもに高めるスキルが求められます。

若手・中堅社員向け研修と 連動したプログラム

若手・中堅社員を対象とした「折れない心をつくる レジリエンス研修」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。

