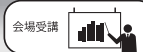


仕事のストレス耐性を身につけたい方、健康経営を目指す企業へ



“折れない心”を身につける

「レジリエンス(逆境力)」養成トレーニング

と き

2025年 3月 4日(火) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

対象者

●すべてのビジネスパーソン

研修の目的

- ① 仕事で避けられない「ストレスへの捉え方を柔軟に変える」ことができるスキルを身につける
- ② 仕事のストレスで受けた精神的なダメージから「しっかり立ち直る力」を身につける
- ③ 上記スキルによって健全な精神と心の安寧を得て、自分の能力を安定的に発揮できるようにする

仕事で避けられないストレスを“成長の糧(きっかけ)”に変える力を身につけよう！



逆境の経験を自己強化や成長の糧(きっかけ)にし、将来訪れるかもしれない新たな逆境に対しても臆せずに向き合っていけるようになりたい！



辛いことがあっても、心が折れることのないストレス対応力(立ち直る力)を持って心が折れないようにしたい！



自分の中の「心の柔軟性／自己肯定感／自己効力感」を今よりも高めたい！



自分に起こる困難な出来事にうまく対応し、仕事や人生を今よりも前向きなものにしていきたい！

・・・・・・・・・・・・・・・・

3不(不安定・不確実・不連続)とも言える厳しいビジネス環境において、仕事で避けがたいストレスに悩む人が増え続ける中、上記のように考える方は沢山いると思われます。

◆ビジネスパーソンの“折れない心づくり”に大きな効果が立証されているレジリエンスの力！

そんな中、今もなお注目を集めているのが『レジリエンス(逆境力)』です。

レジリエンスは、「困難や試練にしっかり向き合いながらも柔軟に“捉え方”を変え、成長の糧(きっかけ)にできる立ち直る力」と言われています。その効果は「メンタルコントロール力向上」、「最後までやり抜く力の向上」、「問題解決力向上」、「モチベーションアップ」、「リーダーシップ(影響力)の向上」、「離職率・休職率の減少」など、様々な形で立証されています。また、世界の多くの国々でレジリエンス教育が民間企業や教育機関に高く評価されている理由には、「心を強くして折れにくくする(予防)」、「早く立ち直ることができる(回復)」スキルであることに加え“再現性が高い”という魅力があるからです。

このように様々な効果が認められていることから、日本でも「新しいメンタルヘルス教育」や「健康経営活動の一環」として、2013年頃から企業内教育としてレジリエンス教育が続々と導入され始めています。

そこで本研修では、1日でも早くレジリエンス(逆境力)を高めたい方のために、

既に起こってしまった変えられない出来事(過去)への「意味づけ(捉え方)」を変え、心を折れにくくする

「ネガティブで偏った思い込み」を「将来に役立つポジティブな経験」として記憶を書きかえられるようになる

「立ち直る力を強くする心のスイッチ」を手に入れ、ネガティブな気持ちをうまく切り替えられるようになる

これら3つのスキルを講義とトレーニング演習を交えて学ぶことによって、あらゆる状況や出来事にしっかり対応できるレジリエンス(逆境力)を養います。

しなやかで折れない心(思考の型)を取り入れることによって、より高い活力と安定したメンタルで日々仕事に取り組んでいきたい方は、ぜひこの機会にご参加ください。

◆研修プログラム（ 9:30～16:30 ）	
1. レジリエンス力とは	4. 2つのセルフトークの違いが、天と地の差を生む
(1) レジリエンスは人の成長を促進する	(1) 「悪魔のささやき」は泥沼への道、 「天使のささやき」はゴール達成やより良い人生への道 【演習】
2. 困難を乗り越えた体験から自分の中のレジリエンスを発見する	(2) 自分への声掛けが元気に満ちた心身を作る 【体感ゲーム】
(1) 体験ストーリーとフィードバック	5. 困難を前向きに捉える思考法
(2) 体験で話したレジリエンスの要素を整理する 【対話演習】	(1) 自分に起こった出来事の捉え方を変えるには？ 【ロールプレイ】
(3) レジリエンスを高めるための行動を明らかにする 【対話演習】	6. 良好な人間関係こそが困難を乗り越える糧になる
3. 2つのマインドセットで困難を乗り越えられる人になる	(1) 知恵を出して助け合える必要条件是良好な人間関係
(1) 自己判断テストで、今の自分のレジリエンス力を知る	(2) 良い人間関係のつくり方のエッセンスを見つけ出す 【対話演習】
(2) マインドセットを変える方法 【対話演習】	7. 研修のまとめ
	(1) 振り返りと行動計画づくり
	(2) 職場に帰って実施すること&今ここでやめることを明確にする

講 師

中産連パートナー講師（レジリエンス養成トレーナー）

大手機械メーカー及び同総合教育研究所にて教育部門のマネジメントを経験後、2006年に独立し、講師及びコンサルタントとして活動をスタート。2008年にポジティブ心理学を専門分野にした一般社団法人を立ち上げ、代表理事に就任。レジリエンス、ポジティブ心理学について最新の実践知識を持ち、心理学全般にも造詣が深い。それらの実証理論をもとに、イキイキ・ワクワクした個人から成る組織開発コンサルティングや研修で国内外の多くの企業の組織開発を実現させる。レジリエンスやポジティブ心理学による組織開発をテーマにした書籍も上梓している。

“折れない心”を身につける「レジリエンス(逆境力)」養成トレーニング（3/4） 参加要項／参加申込書

参加費（1名様）	<table><tr><td></td><td>中産連会員</td><td>中産連会員外</td></tr><tr><td>セミナー受講のみ</td><td>36,300円(消費税込)</td><td>41,800円(消費税込)</td></tr><tr><td>フォローアップ(事後行動支援)付き★</td><td>42,900円(消費税込)</td><td>48,400円(消費税込)</td></tr></table>		中産連会員	中産連会員外	セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)	フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)	★事後行動支援の専門コーチがレジリエンス力向上と定着に向けて1ヶ月間しっかりサポートします！
	中産連会員	中産連会員外									
セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)									
フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)									
申込方法	●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp) 申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。										
受講までの流れ	<会場受講の場合> 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 <オンライン受講の場合> ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスコード」をメールにてご案内します。 ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 【オンライン受講の注意事項】 ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用はお断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。										
キャンセルについて	お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。 ・会 場 受 講 の 場 合 ： 開催日の前日（土日祝日を除く）・当日・・・・・・・・受講料の100% ・オンライン受講の場合 ： テキスト発送後（開催日の約1週間前）・・・・・・・・受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。										
申込み・問合せ先	一般社団法人中産連 産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 行 〒461-8580 名古屋市中区白壁3-12-13 TEL：052-931-9824 e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp										

会社名 _____ 年 月 日

〒 _____

所在地 _____ TEL _____ FAX _____

参加形態	フォローアップ (事後行動支援) を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	年齢	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン					
☐ 会場 ☐ オンライン					
☐ 会場 ☐ オンライン					
申込責任者 所属部課・役職名		申込責任者氏名(フリガナ)		E-mail アドレス	
会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	今回ご記入いただく個人情報は、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)に おいてのみ使用致します。 詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。 同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にシ点のご記 入をお願い致します。 ☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない	
		百万円	人		
中産連産業連盟会員(○印をお付けください)		会員 ・ 会員外			