

ワーキングストレスに強くなりたい方、健康経営を目指す企業へ

オンライン受講
(Zoom)

“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 2021年 8月 24日(火) <1日研修 10:00~17:00>

開催形式 オンライン開催(Zoom)

ご参加
いただきたい方

●すべてのビジネスパーソン

※その中でも

- 心が折れてしまいそうな時に、回復できる力を持っておきたい方
- 周りの環境に影響されにくい「折れない心」を身につけたい方
- 「健康経営」をメンタル面からサポートしたい企業や組織

ワーキングストレスを成長の糧に変える新しいメンタルヘルス教育

- 逆境を糧にし、ここぞという時に力を発揮できる人になりたい！
- 辛いことがあっても、心が折れないストレス対応力を持っていたい！
- 自分の中の「心の柔軟性、自己肯定感、自己効力感」をもっと高めたい！
- 自分に降りかかる困難な出来事にうまく対応し、仕事や人生をもっとより良くしたい！

厳しいビジネス環境でワーキングストレスに悩む人が増え続ける中、このように考える人は多いと思われます。

◆ビジネスパーソンの折れない心づくりに大きな効果が実証されている『レジリエンス』トレーニング

そんな中、近年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、“困難や試練に対し、柔軟に対応しながら、その経験を成長の糧に変える逆境力”と言われています。

その効果は、「リーダーシップカアップ」、「メンタルコントロールカアップ」、「粘り強く努力して成果を出す力」、「営業成績アップ」、「シニア社員のモチベーションアップ」、「離職率・休職率の減少」など、様々な形で実証されています。

また、新たなメンタルヘルス教育として、「健康経営」を目指す企業を始め、社内研修に導入する企業も増えています。

本研修では、皆さまのレジリエンス(逆境力)を高めるために、

- ① 既に起こってしまった変えられない出来事(過去)に対する「意味づけ(捉え方)」の変える方法
- ② 偏った「ネガティブな思い込み」を緩和し、「ポジティブな記憶」にする方法
- ③ 逆境力、立ち直り力を強くする「心のスイッチ」の入れ方

を、講義と演習を交えながら身につけていきます。

この機会に、折れない心を身につけ、仕事とプライベートを充実させたい方は、ぜひご参加ください。

“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

講師

レジリエンストレーナー

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。心理学全般について造詣が深く、特にポジティブ心理学やその周辺学問に関して最新の実践知識を持つ。その実践知識をベースに実証された理論をもとに、イキイキ・ワクワクした個人から成る組織開発を実現するコンサルティングや研修で国内外の多くの企業を支援している。ポジティブ心理学による組織開発の書籍も上梓している。

■ 研修プログラム

午前：だれでも持っているレジリエンス力	4.2つのセルフトークの違いが天と地の違いを作り出す
1.レジリエンス力とは	(1) 「悪魔のささやき」は泥沼への道 「天使のささやき」はゴール達成への道 【演習】
(1) レジリエンスは人の成長を促進する	(2) 自分の声掛けが元気に満ちた体を作る 【体感ゲーム】
2. 困難を乗り越えた体験からレジリエンスを発見する	5.困難を解釈する ABCDE 手法
(1) 体験ストーリーとフィードバック	(1) 自分に起こった出来事をどう解釈するか?
(2) 体験で語られたレジリエンスの要素を整理する 【対話演習】	(2) ABCDEのB(ビリーフ)をどう考えるかが、レジリエンスのカギ
(3) レジリエンスを向上するための行動を明らかにする 【対話演習】	(3) 困難を乗り越えるスキルを学ぶ 【ロールプレイ】
午後：レジリエンス力をつける	6.チームの良好な人間関係が困難を乗り越える鍵
3.2つのマインドセットが困難を乗り越えられる人との違いを作る	(1) 良い人間関係が、知恵を出し助け合うための必須条件
(1) 自己判断テストをして、自分のマインドセットを知る	(2) 関係性の良い人間関係はどうしたら作ることができるのか? 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を考える 【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・やめることを明確にする

“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(8/24) 参加要項/参加申込書

参加費 (1名様)	中産連会員30,800円(消費税込) 中産連会員外36,300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。 ●ファックス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。 ※オンライン受講の場合は参加者のメールアドレスが必要です。必ず参加者のメールアドレスをご記入ください。 ※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	① 開催日の約1週間前になりましたら、参加者宛に「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」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。 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	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市中区東区白壁3-12-13 TEL052-931-9824 FAX0120-342-340 e-mail: seminar@chusanren.or.jp

年 月 日

会社名 _____

〒 _____

所在地 _____

TEL _____

FAX _____

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

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、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(https://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。 <input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない
		百万円	人	
中産連連盟会員(〇印をお付けください)		会員	会員外	



FAX 0120-342-340

マネジメント事業部 小橋川 行 ★

セミナーNo.1003