

“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

2026年 3月 5日(木) 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 仕事で受けた「ストレスへの捉え方を柔軟に変えるスキル」を身につける
- ② 仕事で受けたストレス(精神的なダメージ)から「きちんと立ち直る力」を身につける
- ③ 「心の浮き沈みをうまくコントロール」して、自分の能力を安定的に発揮できるようになる

仕事で受けたストレスを“成長の糧(きっかけ)”に変える力を身につける！



『逆境の経験をメンタルの強化や成長の糧(きっかけ)にして、新たな逆境に遭遇しても気後れすることなく向き合っていけるようになりたい！』



『辛いことがあっても、高いストレス対応力(立ち直る力)で心が折れないようにしたい！』



『しなやかなメンタルを身につけ、自己肯定感&自己効力感を高めたい！』



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

不安定・不確実・不連続と言われる現代の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、このようにストレスに打ち勝つ力を必要とする方は想像するよりも沢山いると思われます。

◆ビジネスパーソンの“折れない心”をつくるレジリエンスの力！

そんな中、10年ほど前から注目を集め、現在も引き続き高く評価されているのが『レジリエンス(逆境力)』です。

レジリエンスとは、「困難や試練に向き合いながらも、自分に起きた出来事への“捉え方”を柔軟に変えてきちんと立ち直り、成長の肥やし(きっかけ)にする力」と言われています。その効果は「メンタルコントロール力の向上」、「やり抜く力の向上」、「問題解決力の向上」、「ワークエンゲージメントの向上」、「リーダーシップ(影響力)の向上」、「離職(休職)率の予防」をはじめ枚挙に暇がなく、「困難をうまく乗り越える(成長への学びの機会にできる)」思考様式として“著しい効果”と“高い再現性”が立証されています。実際に、欧米では民間企業、医療施設、軍など様々な組織体で高く評価されています。

このような動きもあり、日本においても「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、レジリエンス教育を導入する企業がますます増加しています。

そこで本研修では、「レジリエンス(逆境力)」を身につけたい方のために、



自分に起きた変えられない出来事(過去)への「捉え方(意味づけ)」を変えて、心が折れないように予防する



「ネガティブな出来事」を、これからの仕事や人生に役立つ「ポジティブな経験」として記憶を上書きできるようにする



立ち直る力が強くなる心の使い方を身につけ、「ネガティブな気持ちを上手に切り替えられる」ようになる

以上の3つのスキルを知識体系とトレーニング演習を交えて学ぶことにより、これまで思うようにいかなかった辛い経験を「成長(成熟)の肥やし(きっかけ)にできる立ち直る力」を養います。

しなやかで折れない心(思考の様式)を身につけることにより、「回復力のある安定したメンタル」で毎日の仕事や生活の質を上げたい方はこの機会にぜひご参加ください。

◆研修プログラム（ 9:30～16:30 ）	
1. レジリエンス力とは	(2) セルフトークの悪癖を中断する方法 (3) セルフトークのパターンを変える方法 (4) 悲観主義は楽観主義を生むという逆接
(1) レジリエンスは人の成長のエンジンになる	
2. 自分が持つレジリエンスの卵を発見する	講義&演習
(1) 自らの体験ストーリーと相互フィードバック (2) 体験の話の中からレジリエンスの要素を発見して整理する (3) レジリエンス高めるこれからの行動を探索する	
3. マインドセットで困難を乗り越える人になる	講義&演習
(1) 自己診断で今の自分の客観的なレジリエンス力を知る (2) これまでに染みついた思考の癖を知る	
4. 2つのセルフトークの違いが天と地ほどの差を生む	講義&演習
(1) フランスの哲学者アランの名著『幸福論』から学ぶ悲観主義と楽観主義との向き合い方	
5. 困難に対する捉え方を変えるABC理論	講義&演習
(1) 実際の臨床心理の現場で使われているABC理論とは (2) B(ピリフ)をどう扱うかがレジリエンス向上のカギ	
6. 良好な人間関係がレジリエンス力をつくる	講義&演習
(1) 中長期の人間関係は第1印象でなく「第2印象」で決まる (2) 第1印象の罠 ～期待値を上げすぎないことが大切 (3) 「第2印象」を良くするコミュニケーションの取り方	
7. 研修のまとめ	講義&演習
・ 全体の振り返り ・ アクションプランづくり ・ 講師からの応援メッセージ	

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）

経済団体に人事評価制度改革に携わった後に欧州へスポーツコーチ留学。組織心理学やモチベーションのしくみについて現地のプロコーチ養成機関で知識体系を学び、クラブチームでの指導を通じて実践力を磨く。帰国後、通訳や講師を経て（一社）中部産業連盟に入職。公開&企業内研修の企画をはじめ、研修コンテンツの開発&プロデュースに携わる。250社以上の教育計画策定アドバイザー経験、組織開発、教育体系構築&運用支援コンサルティングをはじめ、不透明で正解がない時代のビジネスパーソンの活躍支援に向け先駆けかつニッチなテーマでの研修講師やコンサルティングを行っている。これまで携わった研修は公開&企業内研修を合わせて3,000件以上。

“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（3/5） 参加要項／参加申込書				
参加費（1名様）		中産連会員	中産連会員外	★事後行動支援の専門コーチがレジリエンス力向上と安定的な発揮に向けて1ヶ月間サポートします！
	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	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒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

〒

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)	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レ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	
中部産業連盟会員(○印をお付けください)		会員 ・ 会員外		