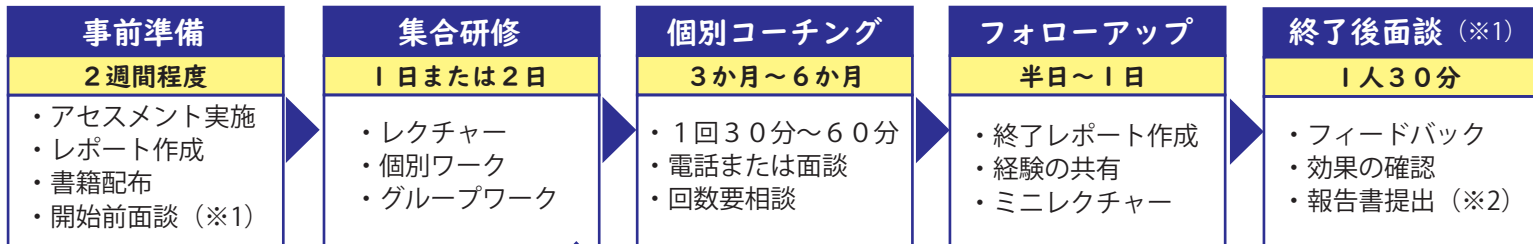


レジリエンスリーダー養成講座 実施の流れ

※ご要望に合わせて実施内容の変更が可能です。



※1 講師、受講者、上司の3名での面談を想定しています。
※2 全てのプログラム終了後、講師が作成し人事に提出いたします。

レジリエンスリーダー養成講座 集合研修実施例

1日目		
9:30	オリエンテーション/アイスブレイク	研修のねらいと進め方・注意事項 【実習：自己紹介 / 現状の課題と理想の状態】
10:00	レジリエンスとは	レジリエンスの定義と4つのレジリエンス行動 【実習：自分にとってのレジリエンス】
11:00	ネガティブ感情の切り替え	ストレスが起こるしくみ / 落ち込みの底打ち方法 / 心の回復レシピ 【実習：ストレスフルな体験を振り返る】
13:00	マインドフルネス瞑想	マインドフルネス瞑想の効果 【実習：マインドフルネスを体験する】
14:00	感情のマネージメント	自分と相手の感情をマネージする 【実習：相手にベクトルを合わせる】
15:00	ポジティブ行動の実践	ポジティブ思考での切り替え方法 【実習：マイナス言葉・短所の言い換え】
17:00		行動の始め方 / 停滞期の対応方法
2日目		
9:00	オープニング/アイスブレイク	1日目の振り返り / 本日の内容 【実習：良かったこと探し】
10:00	モチベーションを高める	人を動かすいろいろな動機 【実習：熱中体験を振り返る】 強みの見つけ方・活かし方 / 適切な目標の設定
13:00	レジリエンスに必要な対人関係	信頼関係をつくる4つの方法 リーダーに必要なコーチング的対話方法 【実習：コーチングで信頼関係をつくる】
14:00	レジリエンスリーダーとは	部下のレジリエンスを高める接し方 【実習：部下のレジリエンスをサポートする】
15:00	共通の目標をつくる	組織をレジリエンスにする共通の目標 / 個人目標とのつながり
16:00	今後の行動計画 / 全体まとめ	レジリエンスリーダー行動計画 【実習：今後3週間の行動計画をつくる】

受講者の声

職場の人間関係にストレスがありました。一人ひとりの強みを意識することで感情的にならず、理解できるようになりました。また、最近はメンバーが協力的になっていることに気づきました。

30代 サービス業

研修で学んだことを落ち込む部下への指導に使っています。モチベーションの上げ方が参考になりました。また、管理職としてやり方(引き出し)が増えたのがよかったです。

販売・管理職

良い面を見るようになってから周りの人との関係がよくなりました。コミュニケーションが増え、情報が入ってくるようになりました。受講してよかったです。

40代 営業職

研修を受けてから部下への指導に手ごたえを感じています。マイナス言葉を使わないようにすることで、部下のミスが減り、戻り作業が減って仕事が早くなりました。

システム関係・管理職

お問い合わせ先

レジリエンスリーダー研究会

株式会社深谷レジリエンス研究所 担当：深谷純子

☎ 090-4426-1317 ✉ info@fukayaresilience.com

● レジリエンスリーダー研究会とは？ ●

研修講師、コーチ、コンサルタント、キャリアカウンセラー、EAPカウンセラー、人事部出身者、大学教員、グローバル企業経験者などから構成された、レジリエンスを高め、時代が求めるリーダーシップを研究するグループです。レジリエンス人材の育成をミッションに、事例研究や研修手法の開発を行っています。