

思考の柔軟性を高め、逆境を乗り越える力を強化し、
新しい仕事に挑戦するマインドを醸成します。

レジリエンス向上研修

レジリエンスは、ポジティブ心理学の研究分野の一つで、「うつ病」や「うつ状態」の治療や予防を補完し、「どのようにすれば、幸せでより善い人生を送ることができるのか」について貢献できます。今一度自分の本来もっている強みを改めて理解し、仕事に活かしていきたい。起こった出来事に対して、必要以上にネガティブにならず生産性が高い行動をとれるようにしていきたい。といった方にお勧めの研修です。

対象者

若手～管理職の方々

ねらい

- ①思考の柔軟性を鍛え、逆境を乗り越えられる力を身に付ける
- ②本来自分がもっている強みを理解し、仕事に活かす

実施概要

- 日 時：2023年10月13日(金) 9:30～16:30
- 事前課題：開催までに事前課題があります。
- 講師：(株)ビジネスコンサルタント
コンサルタント 宮城 享大
- 会場：HOCコネク 2階 コネクトルーム
- 定 員：20名(先着順)
- 受講料：1人 10,000円(消費税込)
※組合員企業は半額となります。
申込〆切後、各社宛に請求書を発送致します。
- 申込み：申込用紙に必要事項をご記入のうえ、組合事務局まで持参またはFAXにてお申し込みください。
※申込〆切 9月29日(金)まで
- 感染症：5月以降の政府方針に従い、予防対策を講じます。
予防対策 ※状況に応じ、Web対応、日程延期、中止等の判断をさせていただきます。

プログラム

9:30

- オリエンテーション
 - ・本プログラムの目的と背景
 - ・レジリエンスの定義とその効果性
- 実習
 - 「出来事、感情と反応、考えたことを分けてみる(ATCモデルの基本活用)」

- 実習
 - 「考えたことを書き換えて、感情と反応の変化を実感する(ATCモデルの応用活用)」

- 講義
 - ・非生産的な7つの思考
- 実習「体験的学習(瞑想)」

- 演習
 - 「演習を通じポジティブ感情を体験する」
 - 「VIA(自分の強み)を把握する」

- 実習
 - 「最高の経験(最悪から脱した経験)と自分の強みの関係について理解する」

16:30

まとめ

講師略歴

大学卒業後、(株)ビジネスコンサルタント入社。
営業所長(東京→青森→広島)を経て令和4年よりコンサルタント部門へ移籍。レジリエンスプログラム、行動科学理論を応用した組織活性化、チームビルディングに関するプログラム自己概念の変革に関するプログラム等の分野で指導にあたっている。



お問い合わせ
お申し込み

協同組合八戸総合卸センター

〒039-1121 八戸市卸センター1丁目12-10

TEL:0178-28-0311

FAX:0178-20-5599

「レジリエンス向上研修」受講申込書

事業所名 _____ 担当者名 _____

住所 _____ 電話番号 _____

受講者氏名 (役職) _____ (氏名)

受講者氏名 (役職) _____ (氏名)