

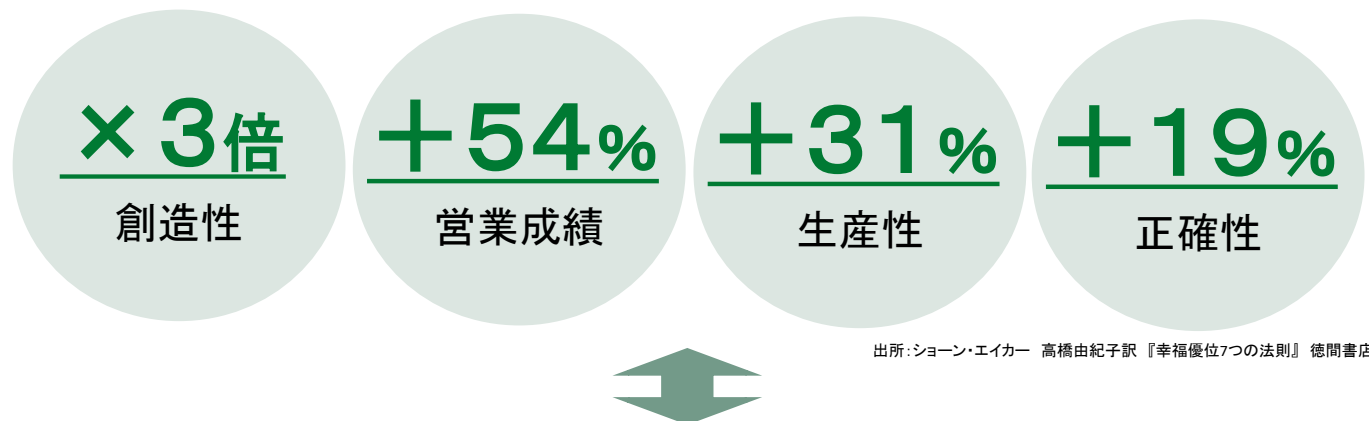
MURCの社内研修

レジリエンス研修
総合版

逆境や困難を乗り越え活躍する人材を育てる

変化の激しい時代だからこそ、心折れない人材が組織を強くする

ポジティブな人材がいる組織は、業績も違う！！



一方、多様でスピーディーな社会・組織・役割の変化がストレスとなり、心が折れる人も増えている

■ 例えばこんな方はいませんか？

- ✓ コミュニケーションが苦手なため、殻に閉じこもる新入社員
- ✓ テレワークによる環境変化の中、仕事の相談相手もおらず一人で悩む若手社員
- ✓ 今の仕事にすっかり慣れてしまい、目的もなく仕事をただこなすだけとなっている中堅社員
- ✓ 上司と部下の板挟みで立ち振る舞いに思い悩む管理職
- ✓ 海外赴任したものの、現地に馴染めず一日でも早い帰任を希望する元ハイパフォーマー

次々にやってくる変化や困難にも心折れずに強くしなやかに立ち向かい・乗り越え、
そして前向きに仕事に取り組む **「レジリエンスのある人材」** が求められます！

レジリエンスとは？

もともとは環境学で生態系の環境変化に対する「復元力」を表す言葉。
また、曲げる、伸ばされる、つぶされるなどの後に、元の形状に弾力的に戻る能力。

現代心理学では本研究の第一人者であるイローナ・ボニウェル博士によると、
「状況に対して私達が反応する仕方をコントロールし、挑戦や逆境から立ち直る力」
と定義される。

さあ、レジリエンスのある人材を育てませんか？ ぜひ裏面をご覧ください

<進め方のポイント>

双方向講義だけでなく演習を通じてご自身のキャリアに向き合い、そして参加者同士でコミュニケーション・ディスカッションをしながら進めていきます。

実施ステップ	プログラム
1日目 双方向講義 演習(個人・ グループワーク)	<u>1. 社会環境の変化とストレス</u> 昨今のビジネスキーワードやデータを踏まえながら、ストレスをめぐる環境を解説します <u>2. 急激な変化・困難を乗り越える「レジリエンス」とは</u> 受講者自身によって急激な変化や困難を乗り越えた経験を振り返りながら、レジリエンスとはどのようなものかを解説します (「レジリエンスとは」「人間の認知行動プロセス(SPARKモデル)」) <u>3. 急激な変化・困難とどう向き合うか</u> 急激な変化や困難な状況に置かれたとき、どのようにそれを向き合うべきかを体系的にかつ演習を交えながら学びます (「自分の思い込みのクセ」「ネガティブ感情の特徴」等)
2日目 双方向講義 演習(個人・ グループワーク)	<u>4. 急激な変化・困難をどう乗り越えるか</u> 前日に学んだ困難・逆境への向き合い方を踏まえ、それをどのように乗り越えていくかを演習などを通して学びます。 (「思い込みのクセに挑戦」「気晴らし」「アサーティブネス」「PTG」等) <u>5. 「レジリエンスの素」を作るためには</u> 日頃からストレスのかかる状況に過剰反応せずに前向きに生活・仕事をしていくためにはどうしたらよいかを演習などを通して学びます。 (「ポジティブ感情の特徴」「自分の強みの理解」等)
フォロー アップ研修	研修受講後の行動の変化を「マイ・レジリエンス・ストーリー」として受講者各位で発表します。また、改めて自らの強みを理解し、強みを生かした私の3年後(ミッションステートメント)を作成します。

お問い合わせから企画提案までお気軽にお問い合わせください

QRコードは
こちら



お問い合わせ

URLは
こちら

<https://reg18.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=nekf-ldkgpe-1648b29f41f462760deace4cdc248144>