

# レジリエンス研修 ～ストレスをパワーにかえる！～

【担当講師】 武田 由利子（たけだ ゆりこ）

【対象者】

【研修のねらい】

1. ストレスマネジメントの手法を理解し、レジリエンスの重要性を学びます。
2. 上司や先輩からの指導・アドバイスを自分の成長につなげるためのコミュニケーション方法を学びます。（ストレスをパワーにする）

◇タイムスケジュール（お昼休憩1時間）

時間	内容	概要
0:00	◇オリエンテーション	●【事前課題の共有】仕事で悩んでいることを出し合います。（人間関係・仕事の量・仕事の質）
	1. レジリエンスとは何か？ ストレスをパワーにかえる方法	●職場のメンタルヘルス～ストレス3大要素～ ●ストレスの理解 ●レジリエンスとは
	2. モチベーションマネジメント～ストレスを感じた際のマネジメント【実践】	●感情が生じるメカニズム ●ストレス対処の3つ方法 ①呼吸法 ②発散する ③とらえ方を変える（自分の大事なことを大事にする） ●モチベーションマネジメント認知を変えていく
	3. 上司や先輩とのコミュニケーション	●他責→自責へのシフト ●変えられるもの・変えられないもの ●指導やアドバイスを受けたときの心がまえ ●言いにくいことを伝える ※わだかまりを残すのではなく、丁寧にコミュニケーション（対話）をしていく重要性を学びます ●【実践】話し方 ●職場での成長を約束する
8:00	◇まとめ・質疑応答	