レジリエンス研修

対象者

レジリエンスを高めたい方

研修のねらい

①心身の健康を保ち、ストレスを乗り越える力が育まれる。
②良好なコミュニケーション・人間関係構築・維持をする能力が向上する。
③自己肯定感・自己効力感が高まり、人生仕事へのモチベーションが高まる。

タイムスケジュール

時間	内　　容	概要
0：00	**1．レジリエンスとは** ①ウェルビーイングとレジリエンス ②レジリエンスを高めるメリット ③レジリエンスを支える７つの資源	レジリエンス（困難を乗り越える力）とウェルビーイング（幸福感）は連動していることを知り、レジリエンスを高める意義や高めるために必要な要素を学ぶ。
	2．自己理解を深める ①内省の重要性 ②経験から自分らしさを知る ③自己を肯定的に受け止める	モチベーショングラフを基に価値観や、特性、モチベーションの傾向など客観的に把握し、経験に基づいた自己理解を深める。また、他者から見た自分らしさや強みを知ることで、自己肯定感・自己効力感を高める。
	3．コミュニケーション力を高める ①コミュニケーションタイプを知る ②アサーション力を高める ③ストレスを軽減させる言葉の使い方	コミュニケーションタイプを４つに分類し、それぞれの特徴・傾向を理解する。また、人間関係のストレスを軽減するスキルを習得し、ストレスの大きな要因でもあるコミュニケーションのスキルを高める。
	4．自己コントロール力を高める ①テックストレスから身を守る ②心のエネルギーを高める積極思考	デスクワークが肉体労働よりも心身への負担が大きいことを知り対処法を学ぶ。また自己の思い込みの癖とモチベーションを保つ積極思考のポイントを理解し、困難を乗り越える自己コントロールに役立つ知識スキルを習得する。
8：00	**5．今後に向けて** ①心身ともに健康でいるために ②レジリエンス実践に向けて	本日学んだことを振り返り、今後実践することを整理する。