

公開コース

『管理者のためのレジリエンス（逆境力）・トレーニング』

環境変化にしなやかに対応し、逆境をチャンスとして切り換える強い管理者を育成する！

講師：久世浩司氏（ポジティブサイコロジースクール代表、株式会社ヒューマンラボ シニアアソシエイト）

開催日：2015年3月3日（火）

会場：クロス・ウェーブ梅田

今般、【環境変化にしなやかに対応し、逆境をチャンスとして切り換える強い管理者を育成する】というコンセプトのもとに2015年3月3日、管理者のためのレジリエンス（逆境力）・トレーニングの公開コースを実施いたしました。当日は皆様、大変熱心にグループディスカッションやワークに取り組みられました。

また、関西テレビ放送の『スーパーニュースアンカー』で久世氏のレジリエンスへの取り組みが紹介されるにあたり、本公開コースでの撮影・取材が行われました。【レジリエンス】に関してマスメディアの関心の高さが伺え、これを機に関西におきましても今後ますます注目されるかと思われまます。



ご受講された方々からは以下のようなご感想をいただき、盛況のうちに終了することができました。

【ご受講者の感想】

「まず、働く者として心が満たされた状態にいることの重要さを感じました。」

「自身の思い込みや感情などを認識でき、あたらしい発見となった。」

「困難や逆境もプラスととらえ、成長していくことだと気づきました。」

「“思い込み”の部分でカードなどを使って“見える化”すると困難な状況も冷静に対応できると思いました。」

「自分自身のレジリエンスを確認することができた。また、コーチングをしていくテクニックを実感させられた。」

「自分が部下や家族に対して、あきらめの感情をもっていたことに気づいた。」

「感情のたな卸しからはじめ、レジリエンスな行動を身につけ、楽しい人生を送りたいと思いました。」

など

【研修カリキュラム】

時間	【内容】	時間	【内容】
9:30	<ul style="list-style-type: none"> ●オリエンテーション ●研修のねらい レジリエンスとは なぜレジリエンスが必要か ●グループディスカッション 「管理者として逆境を感じた時」 ●失敗体験の振り返り ●レジリエンス力を高める7つの技術 <第1の技術> ネガティブ感情の悪循環から脱出する <第2の技術> 役に立たない“思い込み”をてなすける 	13:00	<ul style="list-style-type: none"> <第3の技術> 「やればできる!」という自信を科学的に身につける 問題解決への自信を高めるコーチング <第4の技術> 自分の「強み」を活かす <第5の技術> こころの支えとなる「サポーター」をつくる レジリエンスの高い「関わりあう組織」への改善方法 <第6の技術> 「感謝」のポジティブ感情を高める <第7の技術> 痛い体験から意味を学ぶ ●管理者としての行動目標づくり ●まとめ ●閉講
12:00	昼 食	17:30	

以上