

# 『レジリエンス・トレーニング体験セミナー』

—折れない心をつくり、強い人と組織を育てる—

## 開催概要

- 日時: 2016年10月7日(金) 13:30-17:00(3時間30分)
- 会場: グランフロント大阪 ナレッジキャピタル カンファレンスルーム
- 講師: 瓜生 稔
- アジェンダ:
  - 1) 『レジリエンス』とは何か?
  - 2) 『レジリエンス』を鍛える7つの技術
  - 3) Stage1: 精神的な落ち込みから脱出する(ネガティブ感情、思い込み 演習)

本セミナーでは瓜生稔 担当講師にて、レジリエンスとは何か、そしてどのようにして鍛えることができるのか、実際にいくつか演習も交えて講演いたしました。



本セミナーの目的として「ポジティブスタンスの確立と困難を乗り越えるレジリエンスを知り、職場への活用を考える」を掲げました。

ご参加者の方々には、このセミナーを通してポジティブスタンスの重要性とレジリエンスへの理解を深め、職場での活用法を考えていただくことをテーマに実施いたしました。

主なカリキュラムとしては、レジリエンスを鍛える7つの技術をご紹介します。セミナー後半からは隣の席の方とペアになってのワーク(演習)を中心として、ご自分の逆境(失敗)体験を共有することからスタートしました。初対面の方々でしたが、それぞれの経験を語り、カード演習を交えて大いに盛り上がりました。



「レジリエンス」には多くの人材開発ご責任者、現場管理者の方々が興味関心をお持ちで、ヒューマンラボで開催した過去5回のレジリエンス無料セミナー(受講会)にも、200社ほどのご参加を頂いております。今回のセミナーも、多くの方々にご参加いただき、3時間半の短時間のセミナーではありましたが、盛況のうちに終了いたしました。