

レジリエンス強化セミナー

<セミナーのねらい>

コロナ禍以降も激しい環境変化が続くなか、組織のみならず従業員一人ひとりが変化に対応し、パフォーマンスを発揮し続けることが求められています。『重圧が高く変化の早い状況でも柔軟に対応し、失敗や困難を成長へと導く力』と定義される“レジリエンス”については、個々のストレス耐性を高めることにより組織全体を活性化し、メンタル不調の未然防止や若手社員のセルフマネジメント力向上、モチベーションアップ、組織力強化、人材の定着率向上、プレッシャーに強いリーダーの開発、営業力の強化などに広く活用され、その効果を見せております。

本セミナーでは、グループワークを交えながら、レジリエンスを養う技術を学び、セルフコントロール力の向上を図ります。

プログラム

10:00 開始

1. レジリエンスとは何か、その必要性とは

- (1)「レジリエンス」とは何か
- (2)「レジリエンス」の力を高める3つのフェーズ
- (3)自己理解と自己コントロールから成長の土台を築く
- (4)「レジリエンス」と働き方

2. トレーニング・フェーズI

「ネガティブ感情に対処する“底打ち”」

- (1)「ネガティブ感情」のラベリング
- (2)「ストレス」への対応法

日時 2026年2月5日(木) 10:00~17:00

対象 若手~中堅社員、職場リーダーの方、
人事・教育部門の管理者・担当者、労組役員

講師 吉田 和憲氏 認定レジリエンス・トレーニング講師
(一財)生涯学習開発財団 認定プロフェッショナルコーチ

会場 道特会館 会議室 札幌市中央区北2条西2丁目(仲通り)
TEL011-251-8506 (案内図は36ページを参照願います。)

参加費 ■会員：23,100円(内税2,100円)
■一般：28,600円(内税2,600円)
※昼食は各自でお取りください。

定員 30名(予定)

- (3)物事に対する「捉え方のクセ」の自己理解
3. トレーニング・フェーズII
「レジリエンス・マッスルを鍛える“回復”」
 - (1)肯定的感情と否定的感情の比率をチェックする
 - (2)自分の「才能」や「資質」を発見する
 - (3)「自信」、「自己効力感」を高める
4. トレーニング・フェーズIII「逆境体験から学ぶ“教訓化”」
 - (1)あなたの真の「メンター」は誰?
 - (2)あなたの本当の「ウオッツ(「夢」や「志」)」は何?
 - (3)3つの「仕事観」
 - (4)根底にある「人間観」

17:00 終了