

**叱られれば響き 改善できる！**

**困難な状況でも、しなやかに適応して**

**失敗を未来につなげる社員育成のための**

# **レジリエンス社員 育成セミナー**


**期待値の高い若手社員必受講！！**

**「叱り方ブーム」に火をつけた私たちが  
叱られ方へのリクエストにお応えしました！**

レジリエンス (resilience) とは  
「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久  
力」などとも訳される心理学用語である。

**入社したばかりなのに離職が出る！  
パワハラと受け取られる！  
若手社員がすぐに自信を無くす！  
困難へ立ち向かう力が弱い！  
もっと主体的に活躍して  
ほしい！**

**そんな悩める皆さんに変わって  
若手をご指導します！**

カリキュラム	
10:00	<p>【レジリエンス力のある社員とは】4つの礎 感情のコントロール・自尊感情・自己効力感・人間関係 社会人として求められるストレスマネジメントの能力を知る 自分を振り返る(受け取る)力・失敗を未来につなげる力・上司(相手)のこころを聞く力 逆境ストレスって何？</p> <p>【コントロールできることを腹に落とす】 当事者意識と主体性で生きていくために根底にどんな意識を持つ必要があるのかを知る 認めてもらえる・任せてもらえる・話を聞いてもらえるために<u>自分</u>がどうするか。</p> <p>【パラダイムシフトを味方に付ける】 過去、自分が経験した逆境(つらかったこと)を振り返る 事実・思考(捉え方)・感情の流れを変える力を養い感情をコントロールする 自分なりに頑張ってきたこと、やりきったことを具体的に思い出す 自分のブレーキを知る</p> <p>【人間関係構築力をつける】 周囲の人の行動傾向からアプローチのバリエーションを知る 上司などの真意を聴く力を養う</p> <p>【叱られた時の正しい対応】 具体的なポイント</p> <p>【未来に向けた歩むために】 セルフコーチングを身につける 思考とこころの癖を直す！10のこころの癖 すぐにできるセルフケア(物理的なこと) 3つのリラクゼーションテクニック</p> <p>【参加者で共有】 気づきのディスカッション まとめ</p>
16:00	

日時 2018年7月4日(水) 10:00～16:00  
 参加費 12,000円(税込) 定員 30名  
 会場 アットビジネスセンター大阪梅田 907号室

お申込み [メンターマネジメント協会ホームページ http://shikarikata.jp/resilience](http://shikarikata.jp/resilience) (内容の詳細あり)

HP、メールまたはFAXでお申し込みください。FAX 078-731-0615 メール [jiritsugata@freeml.com](mailto:jiritsugata@freeml.com)  
 ※事前にお振り込みをお願いします。(詳細はお申込み後、ご連絡させていただきます)

【講師 喜田菜穂子】プロフィール

有限会社 OFFICE HARMO 代表 NPO 法人マザーズサポーター協会理事長 叱り方検定主催 上場企業を含む民間企業、自治体、医療介護など法人を含め、年間 120 回以上の研修・講演会を実施している。子育て支援にも力を入れており、相手の自立を促す関わり方(自立型支援方法)を開発し、それを基本に活動。受講生は年間のべ 3000 名以上。

【マスコミ紹介】NHKBS1ピスプラスワン 日本経済新聞 読売新聞 神戸新聞 朝日新聞 毎日新聞 AERA フジテレビ 読売テレビ テレビ朝日 関西テレビ 他多数



FAX お申込み用紙

お名前		事業所名	
ご住所	(〒 - )		
携帯番号		Eメール	