

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やリーダー必受講！！


**「叱り方ブーム」に火をつけた私たちが
強い社員育成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！
リーダー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
私たちがご指導します！**

当研修の社内導入をご検討の担当者様は 別途招待枠がありますので、お気軽にお問い合わせください

カリキュラム	
10:00	<p>【レジリエンス力のある社員とは】</p> <p>4つの礎 感情のコントロール・自己効力感・自立力・人間関係構築力</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>【コントロールできることを腹に落とす】</p> <p>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</p> <p>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>自分が</u>どうするか。</p> <p>【パラダイムシフトを味方に付ける】</p> <p>過去、自分が経験した逆境(つらかったこと)を振り返る</p> <p>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</p> <p>自分のブレーキを知る</p> <p>【人間関係構築力をつける】</p> <p>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</p> <p>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】</p> <p>具体的なポイント</p> <p>【未来に向けた歩むために】</p> <p>セルフコーチングを身につける</p> <p>思考とこころの癖を直す！10のこころの癖</p> <p>すぐにできるセルフケア(物理的なこと)</p> <p>3つのリラクゼーションテクニック</p> <p>【参加者で共有】</p> <p>気付きのディスカッション まとめ</p>
16:00	

日時 2019年2月14日(木) 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

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

※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 土元紀子】プロフィール

NPO 法人マザーズサポーター協会認定講師、メンターマネジメント講師、ペアリンク代表

OA 機器メーカーで約20年間勤務後、人材育成研修講師として独立。

企業での管理職研修、就労支援校でのキャリア講座、官公庁など、年間のべ1600名の方にお話しをさせていただいております。新人営業研修や営業支援の現場経験から、レジリエンスの必要性を感じ、特にレジリエンス研修に力を入れております。



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	