

「失敗を恐れない心」「挑戦する力・立ち向かうマインド」を育てよう！

新企画

レジリエンス研修

レジリエンスとは「逆境や試練から立ち直る心の力」

逆境や試練を糧に更に成長すること。

失敗を恐れず挑戦する力を育てることがレジリエンス教育の目的です。

こんな方
が対象

- 上司から叱られると、へこんだり自信をなくしてしまいがちな方
- 失敗を恐れて、チャレンジしようと一歩を踏み出しにくいと感じる方
- ちょっとした躓きで行動できていない方

研修プログラム

10:00～12:00

1) レジリエンスとは

レジリエンスの3つのステージと5つの力

2) レジリエンスを鍛える目的

3) 自分の「レジリエンスに気づく」

- ①今までの経験から培われた自分のレジリエンスに気づく
- ②レジリエンス強化ポイント診断

13:00～15:00

4) 自分の「レジリエンス」を育てる

～個人ワークで体験してみよう

①自尊心の高め方

・・・3つの良いことワークで良いことに気づく力を高めよう

②感情調節の高め方

・・・捉え方に気づき、対応の仕方を考えよう

③自己効力感の高め方

・・・小さなやることリストを作って実行しよう

④楽観性的高め方・・・自分ができていることに集中しよう

⑤人間関係の高め方

・・・助けてもらいたいこと、その時のセリフを考えよう

■日時：令和4年10月12日（水）10:00 ～ 15:00
（受付開始 9:45～）

■会場：浜松アリーナ

■定員：先着10名

■申込締切：9月30日（金）

■受講料（税込）：1名16,500円

昼食は各自ご用意ください

■詳細は、お申込後、個々に対応させていただきます。

※研修当日のキャンセルの場合は、研修代金の全額をキャンセル料として申し受けますので、あらかじめご了承ください。

<新型コロナウイルス感染予防対策>

朝・昼・各休憩時ごとの検温・手指の消毒の徹底をしております。

弊社スタッフ・受講生の皆様へマスクの着用をお願いしています。

研修中、常に2方向で換気をしております。

休憩時間ごとに、机・椅子等消毒を徹底しております。

※注意：入室時37.5度以上の発熱がある場合は、研修のご受講をお控え頂いております。予めご了承ください。

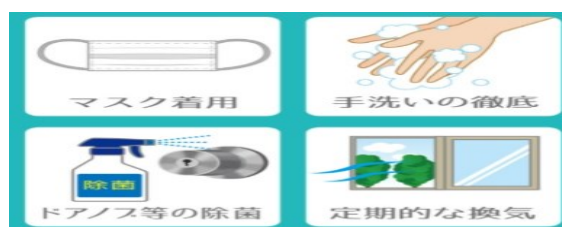
「レジリエンス」とは？



おきあがりこぼし



折れる前にしなる青竹



ステップアップ研修にご参加頂いた「お客様の声」

伝えたい事が上手く伝えられない時が多くて困っていましたが、その改善方法が見つかって良かったです。今回のセミナーでは、自分の未熟さに気づけたため、これからいろんなことを経験してステップアップしたいという思いが強まりました。

この入社半年というタイミングで、振り返りと学びを得られたことはとても大きな経験となりました。

セミナーを通し、具体的に自分の改善すべきところを見つけることができました。毎日の仕事で活かしていきます。ありがとうございました。

レジリエンス研修にご参加頂いた「お客様の声」

難しいことをとてもわかりやすく楽しく説明くださいました。

決して大掛かりなことでも難しいことでもないの、日々のこころがけで実践できるなと感じました。

悲観が悪いわけではなく、行動やプラスに転換させていくこと、否定せず受け止め気づくことが大事だということがわかりました。

■研修の様子



▲異業種の方々との交流の場となり、学びも増えます

下記の希望コースに☑および、必要事項を記入の上 **FAX.053-544-4601** まで送信をお願いいたします。
担当：佐々木

- ☐ **ステップアップ研修 受講申込**
- ☐ 研修のみ 1名16,500円税込
- ☐ 通信教育付 1名22,000円税込

- ☐ **レジリエンス研修 受講申込**
- 1名16,500円税込**

御社名▷

お申込み担当者▷

お役職▷

参加者お名前▷

参加者お名前▷

ご住所▷

TEL▷

Email▷

参加者お名前▷

参加者お名前▷

◆ 当社ホームページからお申込みできます。📧 <https://www.career-up.co.jp/>