

レジリエンス研修

～変化に強く、しなやかに生き抜く力を育む～

《目的》

1. ストレスや困難に直面した際に柔軟に対応し、前向きに乗り越える力（レジリエンス）を高めることを目的とします。
2. レジリエンスを構成する7つの要素を理解し、日常業務で実践できる思考・感情・行動のスキルを身につけます。
3. レジリエンスを高め、自律的かつ持続的に成果を出すための土台を築くことを目指します。
4. メンタルヘルス不調を防ぐためのセルフケアの具体的手法を学びます。



栗林 裕也 氏

公益財団法人 日本生産性本部 人材開発コンサルタント

早稲田大学政治経済学部卒。民間鉄道会社を経て現職。人事系コンサルタントとして活躍。主に心理分野をテーマとした研修(交渉術、キャリア形成)やコーチングスキルを活用したマネジメント手法研修などのプログラム開発、講師を務める。

1. 開催日: 令和8年8月26日(水)9:30～16:30
2. 会場: 群馬県勤労福祉センター2階 第4会議室
3. 講師: 栗林 裕也 氏(公益社団法人日本生産性本部人材開発コンサルタント)
4. 対象: 管理職、監督職、中堅社員、若手社員など
5. 受講料: 会員 8,800円 一般 12,100円
※ 別途、お弁当(飲み物付き1,200円)を承ります。
※ 受付後、請求書を郵送させていただきます。
6. 締切り: 令和8年8月19日(水) ※期限後はお問い合わせください

主催: 群馬県生産性本部 TEL:027-261-0603

【プログラム】

- 1.レジリエンスとは何か？ … レジリエンスの定義と重要性
 … レジリエンスの高い人、低い人の特徴
 - 2.ストレスへの理解 … ストレス反応とその影響について
 … ストレスへの適切な対処法
 - 3.レジリエンスの構成要素 … レジリエンスの7つの構成要素(自己認識、自己制御、楽観性、柔軟性、目的意識、社会性、積極的対処)
 … 各構成要素に関する自己評価ワーク
 - 4.自己認識を高める … 自分の特性を知り、ありのままを受け止めるとは
 - 5.感情のコントロール … 怒り、不安、悲しみなどの感情をコントロールするための具体的なテクニック(例: 呼吸法、マインドフルネス、認知再構成法)
 - 6.ポジティブ思考と楽観性 … ポジティブ思考の重要性と実践方法
 … 困難な状況を乗り越えるための楽観的、柔軟な視点の持ち方
 - 7.目的意識 … 目的論的アプローチ法とは
 - 8.社会的支援 … ソシオグラムによるソーシャルサポート分析
 - 9.積極的対処 … 問題解決スキルの習熟
- まとめと振り返り … 学んだ内容を振り返り、今後の実践につなげる

「レジリエンス研修～変化に強く、しなやかに生き抜く力を育む～」(8/26)〈申込書〉

FAX : 027-289-0038 又は Email : gpc@vi.sunfield.ne.jpにてお申し込みください

| | | | | |
|------------|-----|--|------|-------------------|
| 組織名 | | | | |
| 所在地 | | 〒 | | |
| TEL | | FAX | | |
| E-mail | | | | |
| 会員区分 | | 1. 一般 2. 生産性本部会員 (○で囲んでください) | | |
| 派遣ご担当者 お名前 | | ご所属/役職 | | |
| 参加者 | お名前 | | 弁当注文 | 有 ・ 無 (○で囲んでください) |
| | お名前 | | 弁当注文 | 有 ・ 無 (○で囲んでください) |
| | お名前 | | 弁当注文 | 有 ・ 無 (○で囲んでください) |
| 計 | | 人 | 計 | 食 |