

折れない心をつくり、強い人材を育てる



# 「レジリエンス」強化研修

開催日時：2022年1月18日(火) 10:00～17:00 (Web受講)

「レジリエンス」とは、日本では「困難を乗り越える力」「再起力」「折れない心」と紹介されている心理学の概念です。七転び八起きを可能にするメンタリティと言えます。近年、仕事の成果や人生の幸福度を高めるといった目的や精神疾患の0次予防策として、企業内教育や学校教育に応用されています。

本研修では、レジリエンスの基礎知識を学んでいただくとともに、その強化方法を体験していただきます。

## 担当講師

(株)インターナショナル  
フォワード 講師

## 安藤 円香 氏

ANA (全日本空輸(株)) でCAとして6年  
間勤務。退職後、研修講師として研鑽を積み、現  
在は国内、海外の企業・官公庁等で研修  
講師として活躍中。多様化する社会に対応し、お客様視点で  
物事を考えられるホスピタリティのある  
人材の育成を目指す。(株)インターナショナルフォワード代表取  
締役エアラインスクール Bright Wings代表  
エレガンス&プロトコールマナースク  
ール lala 代表女性活躍推進プログラムスマートキャリ  
ア塾代表・昭和女子大学社会人メンター

## 対 象

若手・中堅社員

## 日 程

2021年1月18日(火)  
10:00～17:00

## 募集人数

16名程度

## 受講方法

[Zoomを利用したWeb受講](#)

※スマホでの参加は不可

※参加型研修のため、受講中はカメラを  
オンにしてご参加いただきます。

## 研修カリキュラム

## ■レジリエンスの基本知識を理解する

- ①最近注目を集める「レジリエンス」とは何か
- ②ストレスの現状とメンタルへの影響
- ③レジリエンス度チェック
- ④レジリエンスがなぜ必要か

## ■感情コントロールによるセルフマネジメント

- ①ストレス体験を振り返る
- ②ネガティブ感情の「ラベリング」の演習
- ③7種類の思い込みを知る演習
- ④感情コントロール法 (SPAKモデル)

## ■ストレス耐性を高める手法

- ①自身の強みから自尊感情を高める
- ②自己効力感を育てる (自己効力感を高めるほめ方)
- ③人間関係を育てる3つのポイント (感謝・許容・共感)
- ④ポジティブ感情を高める (感謝の気持ちを伝える)

## ■まとめ、質疑応答、クロージング

※当日のカリキュラム内容は若干の変更をする場合もあります。  
予めご了承くださいませようお願いいたします。

**レジリエンス強化により得られる効果**
**【ストレス耐性】**

- ・セルフマネジメント
- ・感情コントロール
- ・ストレス・重圧への対処

**【変化適応力】**

- ・心理的柔軟性
- ・抵抗ではなく適応する態度
- ・変化を好機と捉える見方

**【目標達成力】**

- ・自身、チャレンジ精神
- ・見通し力
- ・意志力

**受講料について**

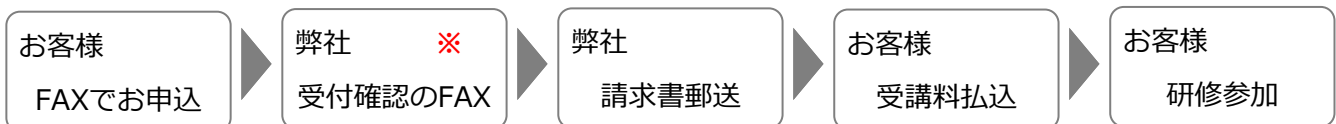
- ・資料代を含みます。

投資先※	22,000円 (税込)
一 般	28,600円 (税込)

※投資先とは、研修申込日現在で東京中小企業投資育成(株)が出資している企業のことをいいます。

**お申し込みから研修当日までの流れ**

本紙に必要事項をご記入いただき、FAXにて弊社までお送りください。(FAX03-3499-0819)



※お申込から2営業日以内に、弊社よりお申し込み受付確認の連絡がない場合には、お手数ではございますが、ご確認の連絡を頂きますようお願い申し上げます。

**申 込 書**
**FAX : 03-3499-0819**

貴社名：				TEL：	
(どちらかを○で囲んでお示しください)	投資先	・	一 般	FAX：	
住所：〒	—				
	ご芳名 (よみがな)	部署/役職		メールアドレス	
申込責任者	-----				
	ご芳名 (よみがな)	年齢	部署/役職	メールアドレス	備考
参加者	-----				
参加者	-----				
参加者	-----				

【本研修の問い合わせ】 ビジネスサポート部 担当：山下 TEL：03-3499-0755 kenshu@sbic.co.jp

**申込が少数のため開催中止とさせていただきます場合がございます(原則として開催日の2週間前までにご連絡をいたします)。また、自然災害等の発生により開催中止とさせていただきます場合がございます。最新の開催状況は弊社ホームページ (<https://www.sbic.co.jp/seminar/>) をご確認ください。**

個人情報保護に係る利用目的：申込書にご記入いただきました個人情報は、参加者名簿として、また研修の企画・運営・実施のため使用する他、関連するアフターサービス、必要な情報の提供及び投資育成制度に関する各種ご案内のために使用します。