

“折れない心”をつくる レジリエンスの鍛え方基本コース

仕事や人生で身につけたい“レジリエンスの鍛え方”を学びます。

変化の多い時代を生き抜くために求められるレジリエンス (resilience) は、「精神的回復力」「抵抗力」などと訳され、単なる「メンタルタフネス」にとどまらず、目の前の変化や逆境をしなやかに乗り越えることができる“心の強さ”を表す新しい概念とされています。国内外で高まる競争に対応し、変化の早い事業環境のなかで、パフォーマンスを発揮できる人材として、レジリエンスの高さに注目が集まっています。

＜本コースのねらい＞

- レジリエンスが鍛えられるスキルであることを理解します。
- レジリエンスを高めるために求められる、感情のセルフコントロール法を理解します。
- レジリエンスを理解し、自分の強みを知り活かすことで、次につなげることをめざします。

＜コースカリキュラム＞

プロローグ レジリエンスは鍛えることができる	0-1 レジリエンスとは？ 0-2 レジリエンスは鍛えることができる	第2章 自信を高め、強みを活かす	2-1～2-2 <技術3>自己効力感「自分ならできる！」を高める 2-3 <技術4>自分の「強み」を活かす 2-4 <技術5>サポーターに支えてもらう 2-5 <技術6>「感謝」を習慣にする 2-6 第2ステップ「立ち直り」の振り返り
第1章 否定的な感情をコントロールする	1-1～1-2 <技術1>否定的な感情の連鎖を断ち切る 1-3～1-6 <技術2>思い込みに気づき対処する 1-7 第1ステップ「底打ち」の振り返り	第3章 ピンチの体験から学び成長する	3-1 <技術7>逆境を体験した意味を学ぶ

＜概要＞

受講対象者	ビジネスパーソン全般	仕様	●想定学習時間：2時間 ●最短実行時間：44分 ●テスト数：1（全10問、ランダム出題）
監修	● 久世浩司 ポジティブサイコロジースクール 代表		

