

ストレス耐性を知って高める レジリエンスコース

学習の目的	Q-DOG診断によってストレス耐性を客観的に測定し、しなやかに適応し、速やかに立ち直る力（=レジリエンス）を養う		
学習のGoal	1. レジリエンスを強化する3つのSTEPが理解できている 2. 3つのSTEPに有効な各手法をケースや自身に適用することができる	対象層	入社1～2年目

■ カリキュラム

時間	内容
9:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ レジリエンスとは？ ・ストレスの原因とは？ ・レジリエンスの3STEP ■ Q-DOG診断結果 ・アセスメントによる自己理解 ■ STEP1「底打ち」 ・ネガティブ感情のコントロール ・マイナスの思い込みへの対処 ■ STEP2「立ち直り」 ・社会的支援の獲得 ・自信の立て直し ■ STEP3「教訓化」 ・ストレス体験からの学びの統合
17:30	■ 振り返り

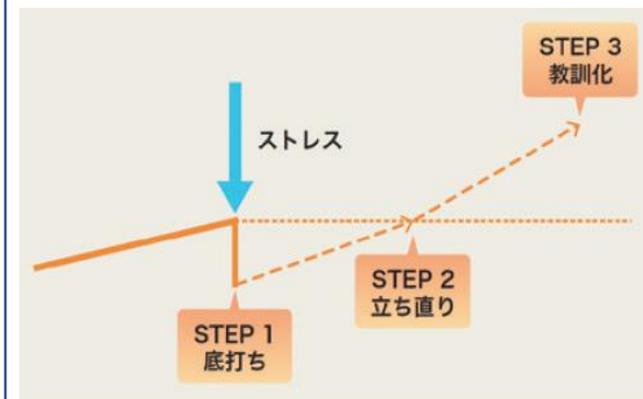
※カリキュラム内容は一部変更になる場合があります

※講義・教材は日本語のみの対応となっております。

■ カリキュラムの特徴

ストレス耐性を知り、レジリエンスを高める

- ・自分の「ストレス耐性」や「ストレスの自覚」を把握し、ストレスとの付き合い方や自分の活かし方について理解を深める
- ・ストレスがかかって落ち込んだ際、レジリエンスが高い人は反発するように気持ちが元に戻っていくが、低い人はさらにズルズルと落ち込んでいってしまう
- ・そこで、レジリエンスを養うための3STEPを学び、自分自身に適用するトレーニングをする



■ 開催概要

時間	1日間 9:30～17:30
参加料（税込）	55,000円/1人
事前課題	Q-DOG受験（WEB受検）

★開催日・申込URL <https://www.jmam.co.jp/hrm/course/bizcall/rqd.html>