

折れない心をつくる レジリエンスコース

学習の目的	仕事場面において、逆境やトラブル、ストレスに直面した際にしなやかに適応し、速やかに立ち直る力であるレジリエンスを養います。		
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	若手社員

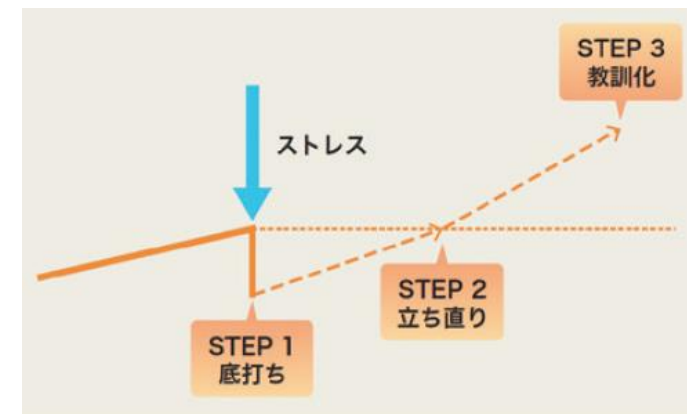
■ カリキュラム

時間	内容
10:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ レジリエンスとは？ <ul style="list-style-type: none"> ・職場の身近なストレス ・レジリエンスの3STEPと5つのポイント ■ STEP1「底打ち」 <ul style="list-style-type: none"> ・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」 <ul style="list-style-type: none"> ・社会的支援の獲得 ・自信の立て直し ■ STEP3「教訓化」 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス体験からの学びの統合
16:30	■ 振り返り

■ カリキュラムの特徴

レジリエンスを高める3STEPとは

- ・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、レジリエンス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、落ち込んだ気持ちを「STEP1 底打ち」、 「STEP2 立ち直り」、 「STEP3（ストレス体験からの）教訓化」できる力が重要となる。



■ 開催概要

カリキュラム	1日間 10:00-16:30 ※9:30~接続テスト
参加料（税込）	44,000円
教材	Webサイトから各自印刷

※カリキュラム内容は一部変更になる場合があります

★開催日・申込URL

<https://www.jmam.co.jp/hrm/course/onlinebizcall/roz.html>