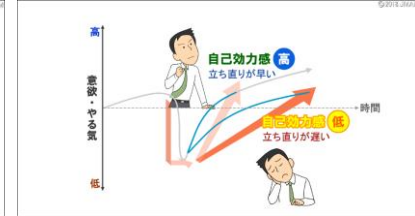


レジリエンスの鍛え方基本コース

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>

- レジリエンスは鍛えることができる力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。
- レジリエンスを高め、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。

<各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① 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	監修者	● 久世浩司 ポジティブサイコロジースクール 代表 大学卒業後、世界最大の消費財企業 P & G に入社。化粧品事業のマーケティング責任者としてブランド経営と商品開発に国内と海外で携わる。国内初のポジティブ心理学の社会人スクールを設立、代表として就任。ポジティブ心理学をビジネスの現場で生かす人材の育成に関わる。
仕様	● 想定学習時間：2時間 ● 最短実行時間：40分 ● テスト数：1（全10問、ランダム出題）		