

7月18日(金)
13:00~16:30

折れない心の鍛え方 ～レジリエンス(回復力)を学ぶ～

オフィス・キャリアノ 代表 朝生容子氏



- ・ 大学卒業後、大手通信会社に入社。人材開発部門にて新卒採用、および若手社員の育成、女性社員活躍推進を担当。その後、社会人向け教育会社に転職。企業の人材育成コンサルティングに携わる。同時に、顧客企業を対象としたキャリア研修の講師を担当。
- ・ 活動領域を広げるべくキャリア・コンサルタントとして独立。現在は、個人のキャリア相談のほか、人材紹介会社にて転職相談や企業や行政組織の研修講師として活動中。(2級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー)

概要

変化が激しく、重圧も高い現代社会において、思いもなかった逆境に陥ることは、誰しもが経験しているでしょう。そうした逆境に折れてしまうことなく、乗り越え、その経験を自分の糧にしていくためには、何が必要なのでしょうか？本研修では、最近注目されている「レジリエンス(回復力)」の研究をもとに、逆境をしなやかに乗り越えるためのポイントを学びます。

効果

- レジリエンス(回復力)を身に着けるメカニズムを知ることができます。
- その日から使える復元力を鍛えるためのコツを学ぶことができます。
- 逆境を乗り越える上での自分自身の課題を考察・発見していきます。

対象

若手	中堅	リーダー職	男性	人事・経営者
◎	◎	○	◎	◎

詳細

- 1 「折れない心(レジリエンス)」の基本
 - 1) レジリエンスとは何か？
 - 2) レジリエンスに必要な要素
 - 3 逆境から抜け出す力を鍛える
 - 1) 強みを発見する
 - 2) 経験を見つめ直す
- 2 逆境でのネガティブ感情に対処する
 - 1) 自分の感情の特徴を知る
 - 2) 感情を再検証する
 - 4 まとめ
 - 1) アクションプランを考える
 - 2) 研修を振り返る

メッセージ

逆境で落ち込んでしまうことは自然なことです。人生においては、そこからどう回復していくかが大切です。そのためのコツやメカニズムを知って、逆境にうまく対処できる力を鍛えていきましょう。