

レジリエンス研修

— 自分で自分を回復させる「勇気づけ」 —



ストレス対処やレジリエンスの基本的な考え方、アドラー心理学の代表的なスキルである「勇気づけ」の技法を学び、折れない心を身につける。



講義



個人ワーク



グループワーク



ペアワーク

レジリエンスの基礎知識やアドラー心理学の代表的な技法である「勇気づけ」を講義やワーク、ディスカッションを織り交ぜた研修から習得し、自他に対するストレス対処の適切な使用を目指す。



講師

ながとう

永藤 かおる 氏

有限会社ヒューマン・ギルド 取締役研修部長

国家資格 公認心理師（登録番号29160号：一般社団法人日本心理研修センター）／シニア・アドラー・カウンセラー

『悩みが消える「勇気」の心理学 アドラー超入門』、
『「うつ」な気持ちをときほぐす勇気づけの口ぐせ』他
著書多数

会 場

オンライン

定員30名

日時 5月27日(火) 13:15～16:45

場所 オンライン（Zoom）

プログラム

午後

- ・オリエンテーション
- ・アドラー心理学概要 ～対人関係に有効な三つのキーワード～
- ・ストレス対処とレジリエンス
- ・勇気づけの理論と演習
- ・まとめ（質疑応答）

対 象

■全ての所属 ■新採～管理監督者

こんな方におすすめ！

- ストレスを感じたときに、できるだけ早くメンタルを回復したい
- マイナスな物事のとらえ方を変えたい
- 自分に自信をつけて、前向きに仕事をしたい

研修担当より

* 自分に自信がなくて、仕事がスムーズに進められない、周りとのコミュニケーションがとりづらい。そんな方にお勧め。自分で自分を勇気づけることができるようになれば、もうなにも恐れるものではありません。

* 半日研修で、オンライン受講のみ。