

レジリエンス研修

— 自分で自分を回復させる「勇気づけ」 —

ねらい

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

有限会社ヒューマン・ギルド 取締役研修部長

ながとう

永藤 かおる 氏

会場

オンライン①

定員30名

日時 6月22日(月) 13:15~16:45

場所 オンライン(Zoom)

オンライン②

定員30名

日時 6月23日(火) 13:15~16:45

場所 オンライン(Zoom)

プログラム

午後

1. オリエンテーション
2. 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~
3. ストレス対処とレジリエンス
4. 勇気づけの理論と演習
5. まとめ(質疑応答)

対象

■全ての所属 ■新規採用職員~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

受講者の声

*ストレスが多い自治体職員には、とても参考になる研修だった。自分自身が辛くなる時もあるし、同僚が辛そうにしている時も多々あるので、教わったことを参考にしたいと感じた。グループワークも楽しく取り組めたので良かった。自分自身と向き合って、もう少し頑張ってみようと思えるようになった。

*自身の気持ちの整理の仕方など、あくまで自分のためだけの研修かと思っていたが、上司になったときにこういう人間であれたらという気づきを与えていただけた。

*改めて、ストレスや不安などと向き合う方法を再確認することができ、これから仕事で落ち込んだときは今回の講習を思い出して、乗り越えていこうと思った。