

※スリーズナブル・パック対象講座 詳細はWEBをご覧ください

レジリエンスとは、困難や逆境に打ち勝ち再起する力です。自分の中に備わっている再起力の源泉に気づき、仕事で直面する逆境や困難な状況でも、自らの意思で目標と成果の実現に向かい、諦めず、しなやかに行動する意識と思考を強化します。競争が激化し、変化の早い事業環境下で、パフォーマンスを発揮し、常に成果を出して成功するためのセルフマインド強化のための研修です。

● 対象 / ◆すべてのビジネスパーソン ◆メンタルタフネスを強化したい方

ID18052

● 日時 / **2018年 8月 7日(火)** 10:00~17:00 【岡山】キャリアプランニング岡山本社(岡山駅東口 徒歩5分)

ID18064

2018年 9月 7日(金) 10:00~17:00 【広島】キャリアプランニング広島支社(東急ハンズ横)

ID18124

2019年 2月21日(木) 10:00~17:00 【広島】キャリアプランニング広島支社(東急ハンズ横)

● 受講料 / お一人様 **15,000円(税抜)** ※テキスト代含む ※昼食のご用意はございません ● 定員 / 【岡山】20名、【広島】12名

講師

松岡 孝敬 氏

大手出版社の編集部にて、教材の企画、編集、マーケティング、営業を担当後、事業推進室長に就任し、社内講師として組織活性化、人材育成に携わる。その後関連会社にて、法人向け人材開発、コンサルティング業務に従事し、2015年に独立。ポジティブ心理学をベースにしたレジリエンス研修、リーダーシップ開発研修、コーチング研修、キャリアデザイン研修等を得意としており、大手人材派遣会社、公益法人、大手薬品メーカーでの実績がある。株式会社ポジティブティ 代表取締役。



▶ プログラム内容

❖レジリエンス(逆境力)について<講義>

- トレジリエンス(逆境力)について
- トレジリエンスの強い人と弱い人、成功する人としない人の特徴
- トレジリエンスは成功する人にとって備えるべき必須の力
- トレジリエンスを構成する3つの要素(感情調節能力、状況把握力、回復成長力)

❖状況把握力を鍛える<講義、ワーク>

- ト感情の種類と特徴(ネガティブ感情とポジティブ感情)
- ト感情が起こるしくみ
- ト現状を分析するフレームワーク(SPARKモデル)

❖感情調整能力を鍛える

<講義、ワーク>

- ト認知の役割-遅い思考と速い思考
- ト認知バイアスと認知の罫
- ト認知を冷静に処理するモデル(ABCDE理論)

❖人格の強みを発見し、活用する

<講義、ワーク>

- ト5つのレジリエンス資源
- トキャラクターストレングス
- ト強みの発見と活用法の開発
- ト強みをベースにした自己効力感の向上

❖ポジティブ感情を高める

<講義、ワーク>

- トポジティブ感情の拡張形成理論
- ト感謝のポジティブ感情を高める方法
- ト社会的支援の確認と獲得

❖逆境物語の振り返りと教訓化

<講義、ワーク>

- トトラウマ後の成長(PTG)とその効果
- ト逆境物語事例研究
- ト逆境克服法の開発

お申込みはFAX又はHPで



086-224-0878



https://capla-kensyu.jp/

事業所名	申込責任者氏名	部署・役職
所在地 〒		
TEL () -	FAX () -	▼ご希望のセミナー (□に✓をつけてください)
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
		<input type="checkbox"/> 【岡山】8/7 <input type="checkbox"/> 【広島】9/7 <input type="checkbox"/> 【広島】2/21
		<input type="checkbox"/> 【岡山】8/7 <input type="checkbox"/> 【広島】9/7 <input type="checkbox"/> 【広島】2/21

※セミナーのお申込みキャンセル期限は、開催日の7日前(中6日必要)です。それ以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。※申込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合は、やむを得ずセミナーを中止する場合がございます。予めご了承ください。※【個人情報の取り扱いについて】お客様にご提供いただいた個人情報は、本件に関する情報や当社サービスのご提供に限り使用させていただきます。



キャリアプランニング

Tel.086-224-8221
Fax.086-224-0878

受付時間:月~金(土・日・祝除く)9:00~18:00
〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1F
株式会社キャリアプランニング 教育・コンサルティング事業部

弊社営業担当印

2018
CKS

厚生労働大臣許可番号

<有料職業紹介事業>33-ユ-010032
<労働者派遣事業>派33-010011



※Faxでのお申込みは24時間受付しております

https://capla-kensyu.jp/