

～折れない心を養い、しなやかさを高める～ レジリエンス(逆境力)強化研修

対象	<ul style="list-style-type: none"> ◆感情やストレスのコントロールスキルを身につけたい方 ◆メンタル力を強化させたい方 ◆自身の強みを再発見したい方 		
研修のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ◆仕事で直面する逆境や困難などに打ち勝ち、再起する力を強化する ◆自身に備わっている再起力の源泉に気づき、諦めずしなやかに行動する意識と思考を身につける ◆自身の強みを発見し、活用してセルフマインドを強化させる 		
日時会場	ID:22130 2022年 8月23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)		
受講料	お一人様 27,000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	20名

プログラム

1. レジリエンス(逆境力)について<講義>

- ①レジリエンス(逆境力)について
- ②レジリエンスの強い人と弱い人

2. 状況把握力を鍛える<講義、ワーク>

- ①ネガティブ感情とポジティブ感情
- ②感情のラベリング
- ③現状を把握するモデル-SPARKモデル

3. 感情調節能力を鍛える<講義、ワーク>

- ①感情が起こるしくみ
- ②感情を発生させる思い込みの種類
- ③思い込みの対処法

4. 人格の強みを発見し、活用する<講義、ワーク>

- ①レジリエンス資源
- ②自己効力感を高める要因
- ③強みの発見と活用

5. ポジティブ感情を高める<講義、ワーク>

- ①ポジティブ感情の拡張形成理論
- ②感謝のポジティブ感情を高める方法
- ③社会的支援について

6. 逆境物語の振り返りと教訓化<講義、ワーク>

- ①PTG-逆境後の成長
- ②逆境物語の教訓化
- ③強みの活用法

7. まとめ<講義>

- ①全体の振り返り

講師

松岡 孝敬

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。



営業
担当者印

お申し込みはWEBで!

キャプラ研修サーチ

検索



<https://capla-kensyu.jp/>

- 受講料はすべて税抜き価格の表示となります。
- セミナーのお申し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。ただし、研修当日にご連絡なく欠席された場合は、全額をご請求させていただきます。割引適用時も、通常料金の半額もしくは全額のご請求となります。あらかじめご了承ください。(※新入社員研修/1日・2日コース、製造業向け新入社員研修/1日・2日コースは除く)
- 同業の方(個人でコンサルタント業、研修講師業をされている方も含む)のご参加はご遠慮いただいております。
- お申し込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合や、感染症拡大、震災・豪雨などの自然災害により、やむを得ずセミナーを延期、中止、または開催方法の変更をすることがございます。あらかじめご了承ください。

はたらくの、その先に。



CAREER
PLANNING

株式会社キャリアプランニング
教育研修営業部

〒700-0901 岡山市北区本町6番36号 第一セントラルビル1階

Tel.086-224-8221

受付時間:月～金(土・日・祝除く)9:00～18:00

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



10861202(08)