

新企画

～自身と組織のレジリエンスを強化する～ 公認心理師から学ぶレジリエンス強化研修

対 象	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 様々なストレスを乗り越えて経験や資源として活かすことを求められる企業内のリーダー/中堅層の方 ◆ 従業員の心理面をマネジメントするスキルを磨きたい経営層/管理監督層の方 ◆ 心理学の有識者から「レジリエンス」に関連する最新かつ正確な知識を学びたい方 		
研修のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 様々なストレスに対処する基盤となる知識やスキルを習得する ◆ ストレスを乗り越えて自身の経験や資源として活かしていくためのノウハウを実践的に理解する ◆ 自分のみならず、部下や従業員がレジリエンスを発揮できるような関わり方のポイントを理解する 		
日 時 会 場	ID:26141 2026年10月 6日(火) 10:00～17:00 広島 キャリアプランニング広島支社(立町電停 徒歩3分)		
	ID:26142 2026年10月 7日(水) 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 30,000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

プログラム

1.オリエンテーション<講義>

- ①講師自己紹介
- ②研修内の注意点/ルールの共有/目的の共有

2.レジリエンス基礎理論<講義>

- ①レジリエンスとは
- ②レジリエンスを支える5つの視点
・自己効力感、自己理解、客観視点、コミュニケーション、目標設定

3.(自己効力感)ストレスをコントロールする<講義、ワーク>

- ①ストレス基礎理論(職業性ストレスモデル)
- ②<ワーク>自他のストレス反応を捉えるスキル
- ③効果的なストレスチェック制度の活用
- ④<ワーク>集団分析結果を用いた職場の傾向分析

4.(自己理解)思考を切り替える<講義、ワーク>

- ①認知とは(ABCモデル)
- ②<ワーク>自分自身の認知のクセを理解する
- ③<グループワーク>物事をリフレーミングしてみよう

5.(客観視点)個人の言動パターンを読み解く視点<講義、ワーク>

- ①相手を理解する3つの視点(能力/性格/発達の偏り)
- ②<ワーク>言動パターンの理解(エゴグラム)
- ③個性に応じた指導、対応のポイントとは
- ④「大人の発達障害」の理解とその対応について

6.(コミュニケーション)交流分析理論<講義、ワーク>

- ①交流分析とは(P-A-C視点)
- ②<ワーク>日常のコミュニケーションを交流分析で整理する

7.(目標設定)総合ワーク・まとめ<講義、ワーク>

- ①<ワーク>事例【1】個別性を分析
- ②<ワーク>事例【2】指導計画の策定
- ③目標設定の工夫
- ④<ワーク>明日からできるアクションの設定

講 師

戸川 竜志

大学院修了後、医療機関にて臨床心理士・公認心理師として勤務。メンタルヘルスに関する相談対応、教育研修、ストレスチェック実施など、企業のメンタルヘルス業務全般に6年間従事。その後、公的機関(発達障害者支援センター、教育委員会、保健センター)にて、子どもの発達支援や不登校支援、スクールカウンセラー業務などに携わり、教育・福祉分野で専門的な支援を行う。2025年4月に法人を設立。従来の相談・支援業務に加え、専門的な心理検査を応用した採用支援や人材育成、人事コンサルティングを提供。不調への対応にとどまらず、従業員一人ひとりのパフォーマンス最大化と組織の成長を目指したサービスを展開している。これまでに、個別相談は累計2,000件以上、教育研修は企業・学校・園などで100件以上の登壇実績を持つ。株式会社T3A 代表取締役



お申し込みはWEBで!

キャリア研修サーチ

検索


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

営業担当者印

- 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場合がございます。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

Tel.086-224-8221

受付時間:9:00～18:00(土日祝除く)



10861202(10)

