

<早期申込 割引制度有>

「レジリエンス向上」入門講座

～修羅場を乗り越える“折れない心”の育て方～

公益財団法人 関西生産性本部

開催概要

「仕事で失敗して精神的に落ち込んだ」「上司に問い詰められた」…。『レジリエンス』とは、そのような逆境や修羅場を乗り越える力を指し、いま、その能力向上について企業研修等での導入が進んでいます。

本講座ではレジリエンスの基本を理解した上で、心とコミュニケーションの両面からレジリエンスを鍛錬します。自分自身のストレス対応力や心の再起力を高めたい方、事業所でメンタルヘルスを担当している方、職場のマネージャー・リーダーの方等のご参加をお待ちしております。

《レジリエンスとは…》

レジリエンスという概念が注目され始めたのは、1970年代に第2次世界大戦でホロコーストを経験した孤児たちの研究がきっかけであったと言われています。孤児たちの追跡調査によると、過去のトラウマや不安により生きる気力を持ってない人がいる一方、トラウマを乗り越えて何事にも前向きに取り組み、幸せな家庭を築く人たちもいました。同じ経験をしながら、その後の人生が大きく違うのはなぜでしょうか。その後の研究から、逆境を乗り越えた人たちには共通の傾向、つまりレジリエンスがあるとともに、レジリエンスは習得可能であることも判明しているため、企業をはじめとする組織・団体での研修施策として導入が進んでいます。

日時

2016年 3月10日 (木) 10:00～17:00

場所

(公財)関西生産性本部 会議室 (大阪市北区中之島6-2-27 中之島センタービル28階)

主な対象

- ◆自分自身のストレス対応力や心の再起力を高めたい方
- ◆事業所でメンタルヘルスを担当している方、人事・教育研修担当、労働組合役員
- ◆職場のマネージャー・リーダー

内容・スケジュール

1. レジリエンスとは何か

- (1) ストレス問題とメンタルヘルス課題
- (2) レジリエンスが求められる理由
- (3) コーピング(ストレスへの対処)を知る
- (4) レジリエンスが高い人の特徴

- (2) ネガティブ感情への対処法
- (3) ポジティブ感情の高め方
- (4) 逆境体験を自分の強みにかえる
- (5) 人に感謝する

〔コミュニケーション〕

2. 自分自身を知る

- (1) レジリエンスライン(過去の逆境)
- (2) 思い込みを知る(認知のゆがみ)
- (3) EQ(心の知能指数)とは
- (4) 自分の強みを知る

- (1) アサーティブな自己表現
- (2) Iメッセージ
- (3) 素直な感情(第一感情)

3. レジリエンスを鍛える

～トレーニングの進め方(演習)～

〔こころ〕

- (1) コントロール(受け止め方を変える)

4. 行動変革に向けて

- (1) アクションプランの作成
- (2) 習慣を変える
- (3) レジリエンス鍛錬宣言

5. まとめ

講師

ウイル・システムズ代表・認定ポジティブ心理学コーチ 高山 有朋氏



西南学院大学 経済学部卒業。小・中・高校、大学、コカ・コーラウエストとラグビー部で活躍。高校時代は花園出場を果たす。大学、社会人時代も選手・リーダーとして活躍、国体にも出場。引退後はチームディレクターとしてチーム運営・選手採用に携わり、コミュニケーション、人材育成の重要性を多くの経験を通して学んだ。業務では主に営業の豊富な実績と学んだコーチング理論を活かし、営業教育に従事した。
2004年、さらに「人材育成」「教育」の幅を広げるために、教育コンサルタント会社に転職。現場で鍛えた豊富な経験とノウハウ、熱いインストラクションを武器に現在までの12年間で約250社3万人以上へインストラクションを実施。現在は、「個人と組織の成長、成果、そして幸福のための真のパートナーになる」をモットーにウイル・システムズ代表として、多くの企業の人材育成に全力で取り組んでいる。具体的には、様々な企業研修(管理者研修・営業研修等)に加え、個人に対してはメンタリングによるサポート、また企業スポーツチーム(ラグビー・ホッケー・陸上)のチームビルディングや選手のパフォーマンスを高めるためのメンタル強化にも取り組んでいる。

【資格】認定ポジティブ心理学コーチ、認定交渉術ファシリテーター、DiSC認定コンサルタント、日本ヒューマンライフ協会認定コーチ、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー、JCDA認定キャリアカウンセラー、経営品質協議会認定セルフアセッサ

参加費 生産性本部賛助会員 30,240円 一般 36,720円 (消費税・テキスト・資料代含む)
※ 2016年2月22日(月)までに参加申込の場合は、参加費を10%割引します。
※ 費用には昼食代は含まれておりませんので、各自お取りください。

定員 25名程度 ※定員に達し次第、申込受付を終了します。

お申込み ①下の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXもしくは郵送にてお申込み下さい。
②参加申込到着後、請求書、参加証を郵送します。
③参加申込締切りは2016年3月4日(金)とし、その後のキャンセルでは、参加費のご返金はいたしかねますので、ご了承賜りますとともに、代理の方のご出席お願いいたします。

お問合先 公益財団法人 関西生産性本部 人材開発部 担当：五百旗頭(イオキベ)・上岡(ウエオカ)
〒530-6691 大阪市北区中之島6-2-27 中之島センタービル28階
TEL (06) 6444-6464 FAX (06) 6444-6450 <http://www.kpcnet.or.jp/>

FAX (06)6444-6450

(公財)関西生産性本部 上岡 行

「レジリエンス向上」入門講座 参加申込書

フリガナ			会員区分
組織名			賛助会員 ・ 一般
所在地	(〒 -)		
参加者	①	所属・役職	氏名 (フリガナ)
		TEL () - FAX () - E-mail :	
	②	所属・役職	氏名 (フリガナ)
		TEL () - FAX () - E-mail :	
連絡担当者 (参加費請求先)	所属・役職 (フリガナ)		氏名
	TEL () - FAX () - E-mail :		

※ 個人情報の取扱いについて

1. 参加申込によりご提供いただいた個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ (<http://www.kpcnet.or.jp/>) をご参照願います。参加されるご本人、ご連絡担当者の皆様におかれましては、内容をご確認、ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。2. 個人情報は、本講座の事業実施に関わる参加者名簿等の資料等の作成、ならびに当本部が主催・実施する各事業におけるサービス提供や事業のご案内、および顧客分析・市場調査のために利用させていただきます。3. 本講座の事業実施に関して必要な範囲で参加者名簿等の資料を作成し、当日講師、参加者等の関係者に限り配布させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、個人情報を第三者に開示、提供することはありません。4. 個人情報の開示、訂正、削除については、人材開発部(事業実施部門連絡先TEL06-6444-6464)または総務部個人情報保護担当窓 (TEL06-6444-6461) までお問合せください。5. 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

2015/12