

レジリエンス向上セミナー

<セミナーのねらい>

現代は、変動性、不確実性、複雑性、曖昧性（VUCA）の時代であり、不安定さが増しています。安定した業務遂行や目的達成が難しくなっているという現実やメンタルヘルスの問題や離職率の増加、さらには業績の低下につながる可能性があります。また、カスタマーハラスメント（カスハラ）などのハラスメントが増加しており、社員の精神的な負担が、大きくなっています。在宅ワークなどの勤務形態の多様化も、コミュニケーション不足や孤独感が生じやすい要因の一つです。レジリエンス研修では、社員がストレス管理や自己効力感を高め、逆境に立ち向かうための具体的なスキルを学びます。困難な状況に遭遇しても、マイナスの影響を最小限に抑え、素早く立ち直る力を身につけることができるため、組織全体の安定と成長に繋がります。

<プログラム>

1. レジリエンスとは何か？

- ・レジリエンスの定義と重要性
- ・レジリエンスの高い人、低い人の特徴

2. ストレスへの理解

- ・ストレス反応とその影響について
- ・ストレスへの適切な対処法

3. レジリエンスの構成要素

- ・レジリエンスの7つの構成要素

自己認識、自己制御、楽観性、柔軟性、目的意識、社会性、積極的対処

- ・各構成要素に関する自己評価ワーク

4. レジリエンスの構成要素

- ・自分の特性を知り、ありのままを受け止めるとは

5. 感情のコントロール

・怒り、不安、悲しみなどの感情をコントロールするための具体的なテクニック(例: 呼吸法、マインドフルネス、認知再構成法)

6. ポジティブ思考と楽観性

- ・ポジティブ思考の重要性と実践方法
- ・困難な状況を乗り越えるための楽観的、柔軟な視点の持ち方

7. 目的意識

- ・目的論的アプローチ法とは

8. 社会的支援

- ・ソシオグラムによるソーシャルサポート分析

9. 社会的支援

- ・問題解決スキルの習熟

10. まとめと振り返り

- ・学んだ内容を振り返り、今後の実践につなげる

対象者

- ・管理職
- ・監督職
- ・中堅社員
- ・若手社員



日時： 2025年7月28日（月） 10：00～17：00

会場： 仙台商工会議所（仙台市青葉区本町2-16-12 4階会議室）

講師： 公益財団法人 日本生産性本部

人材・組織開発コンサルタント 栗林 裕也 氏

—東北生産性本部—

講師紹介

日本生産性本部 人材・組織開発コンサルタント 栗林 裕也 氏

早稲田大学政治経済学部卒。民間鉄道会社を経て日本生産性本部へ入職し、現在へ至る。
新潟県キャリアセンター顧問を務める。
公開セミナー・企業内研修を問わず、多様な階層別・スキル別研修に登壇している。
これまでに18歳から72歳まで役1000人のキャリアカウンセリングを実施してきた、
キャリアコンサルタントとしての顔も持つ。



開催概要

日時： 2025年7月28日（月） 10:00～17:00

会場： 仙台商工会議所（仙台市青葉区本町2-16-12 4階会議室）

参加費： 東北生産性本部会員 1名につき 16,500円（税込・テキスト代込）
一般 1名につき 22,000円（税込・テキスト代込）

※参加申込書に必要事項をご記入の上、**7月14日（月）まで**お申し込みください。
※参加人数が少数の場合、開催を見送らせて頂く可能性がございます。

参加申込・問合せ先

東北生産性本部

〒980-0021 仙台市青葉区中央二丁目9番10号（セントレ東北10階）
電話：022-261-0411
FAX：022-261-1474
<http://www.t-productivity-ce.jp/>

「レジリエンス向上セミナー」参加申込書

年 月 日

会社名			
住所	〒		
電話・FAX	TEL	FAX	
申込責任者名	所属	役職名	
参加者氏名	所属・役職名		<参加費納入方法>
フリガナ	男・女		・銀行振込 ※後日請求書を発行させていただきます。 ※恐れ入りますが、振込手数料は貴社にてご負担願います。
フリガナ	男・女		
フリガナ	男・女		