

# レジリエンス向上研修

対象 全職員  
◎ オンライン研修が可能  
◎ eラーニング置き換えが可能



## 研修の目標観

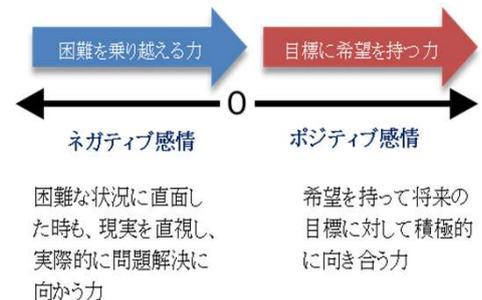
レジリエンス（精神的回復力）の基本を理解し、思考の柔軟性とポジティブな行動姿勢を習得する。

- 1 レジリエンス（精神的回復力）について理解する。
- 2 レジリエンスに必要なポジティブ感情、ネガティブ感情について理解する。
- 3 思考の柔軟性を高める手法について学ぶ。



## 研修のポイント

- ・ポジティブ心理学の理論と手法を活用し、「レジリエンス（精神的回復力）」の考え方を学びます。
- ・レジリエンスとは「困難を乗り越える力」と「目標に希望をもつ力」の総和のことであり、この2つ力について紹介します。



※下記プログラムは一例です。貴組織のご要望に合わせてプログラムをご提案させていただきます。

	研修の内容・タイムスケジュール	進め方・手法
午前	「レジリエンスを理解する」 ・レジリエンスの定義と2つの力	講義
	「感情の理解」 ・ポジティブ感情、ネガティブ感情のそれぞれの働き 「3つの良いこと」（セルフマネジメント） ・ポジティブ感情を高め、ストレスをためない手法	講義・個人演習 講義・個人演習
午後	「感謝の手紙」 ・今、最も感謝を伝えたい人に感謝の手紙を書く	講義・個人演習
	「VIA（価値観：Value In Action）のチェック」 ・強みの由来と発揮	講義・個人演習
	「ポジティブ反応」 ・周囲の人をポジティブにする反応	ペア演習
	「ATCモデル」 ・ネガティブ感情を処理する	ペア演習
	「研修の振り返り」	個人演習・発表