

# 主事研修「レジリエンス」



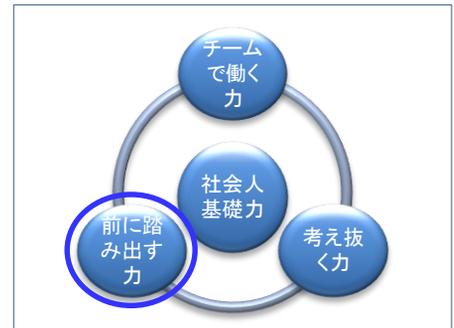
## 研修の目標観

- 1 社会人基礎力診断により、自身の強みと弱みを理解する。
- 2 「前に踏み出す力」を高める。
- 3 レジリエンス（精神的回復力）を高めるための考え方と手法を習得する。



## 研修のポイント

- ・社会人基礎力診断の質問紙を活用し、自身がうまくやれていること（自身の強み）とうまくやれていないこと（今後の課題）を明確にさせていただきます。
- ・困難に負けない強く、しなやかな精神力を養うために、ポジティブ心理学の研究に基づくレジリエンス（精神的回復力）を高める考え方と手法を理解し、習得させていただきます。



※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。

### タイムスケジュール

### 進め方

	タイムスケジュール	進め方
午前	「行政環境の変化と行政組織の課題」 ・自身を取り巻く環境変化を理解する 「社会人基礎力の自己診断」 ・自身がうまくやれていること、うまくやれていないこと 「レジリエンスとは」 「感情の理解」 「3つの良いこと」 ポジティブ感情を高める手法	講義  個人・グループ演習  講義 個人・グループ演習 個人・グループ演習
	午後 「VIA24項目のチェックリスト」 ポジティブ感情を高める ・その強みを発揮する時に自身が生き生きできる強み ・強みの由来、うまくいった体験、今後の発揮 「ATCモデル」 ネガティブ感情を緩和する手法 ・思考の柔軟性を高め、ネガティブ感情を緩和する  「研修の振り返り」 ・職場実践の検討	個人・グループ演習  個人・グループ演習 講義 個人・グループ演習 発表 個人・グループ演習