

# 研修企画書

---

合同会社碧宙（あおぞら）

法貴かおり

E-mail : kaorihouki55@gmail.com

---

## 【タイトル】

～ へこたれない心、立ち直る力を自分で育てていくために ～  
レジリエンス研修

---

## 【参加者が得られるメリット】

- 自分の「立ち直る力」を育てていくために必要な知識が手に入る
- 自己理解が深まり、主体的な行動への意欲が高まる
- 困難に直面したとき、乗り越えるための力が強化される

## 【概要】

「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一生き残ることができるのは、変化できる者である」と述べたのは、ダーウィン。新型コロナウイルス感染拡大の影響も加わり、変化のスピードがますます加速する激動の時代を生き抜くために、「レジリエンス」が注目されています。

「レジリエンス」とは、復元力、回復力、弾力といった意味で、近年は特に「困難な状況でもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という心理学的な意味で使われています。困難な状況や、理不尽な出来事に直面しても、このレジリエンスがあれば、主体的に力強く未来に向かって進んで行くことができます。

本研修では、自分で自分のレジリエンスを高めていくため必要な知識やスキルを、ワークやグループディスカッションを随所に盛り込み、体感的に学んでいただきます。現場の悩みを扱い、「明日、早速職場でやってみよう！」という具体的な行動と意欲を引き出します。

## 【内容】

### 1. プロローグ

- (1) 失敗やつまずき、落ち込みが問題ではない
- (2) 「レジリエンスが高い」人とは？

### 2. レジリエンスとは？

- (1) レジリエンス3つの特徴
- (2) レジリエンス5つの要素
- (3) 「人とのつながり」を思い出す・作り出す
  - 【ワーク】「サポーター」を探す
  - 【ワーク】「聴く」の効果を体感する

### 3. 感情を自己管理するための技術

- (1) 「思い込み」「物の捉え方」から生まれるネガティブ感情
- (2) パラダイムシフトで感情は変えられる
  - 【ワーク】「ネガティブな出来事」を別の視点からとらえてみよう！

### 4. 自尊感情と自己効力感を高めるために

- (1) 自分の強みを見つけ、活用場面を考える
- (2) 自己効力感を高める4つのスイッチ
  - 【ワーク】成功体験を語り、認める言葉を掛け合う

### 5. まとめ Q&A

---

※所要時間 3時間

※オンライン研修も対応可能です。