

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】

～ 部下のへこたれない心、立ち直る力を育てる～
「レジリエンス教育」研修

【参加者が得られるメリット】

- 部下の「打たれ強さ」を育てていくために必要な知識とスキルが手に入る
- 部下と自分の対人関係スタイルを知り、効果的な接し方がわかる
- 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】

2020年6月1日より、労働施策総合推進法、いわゆる「パワハラ防止法案」が施行され、大企業においては、職場におけるパワハラ対策が義務となりました。以前から管理職向けの研修では、「パワハラと言われるのがイヤで、叱るのを躊躇してしまう」「どう叱ったらいいかわからない」という声を多数お聞きしていましたが、今後も困惑する方が増えていくのではないかと思います。そんな声に応えるべく2014年より弊社では、「叱り方研修」をご提供してきました。

しかし、各地で叱り方をお伝えする中で、若手社員が「ちょっとしたことで落ち込んでしまう」「困難に立ち向かう力が弱い」という声も耳にし、叱り方を変えるだけでなく、叱られる側の「立ち直る力＝レジリエンス」を育てる必要性を痛感しました。

「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「困難な状況にもかかわらず、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、部下のレジリエンスを高めるために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) コロナ後の新しい時代に何が求められるか？
- (2) 叱られ慣れていない若い世代

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」「自尊感情」を高めるために
【ワーク】信頼関係構築の基本 ～傾聴～

3. タイプを知って部下育成に役立てる

- (1) 行動科学をベースにした「行動傾向と対人関係のスタイル」について
【ワーク】部下のタイプ、自分のタイプを知る
- (2) 部下への効果的な接し方について考える

4. 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！

5. まとめ Q&A

※所要時間 3時間程度

(「効果的な叱り方」を盛り込んだ6時間のプログラムもご用意しています。)

※オンライン研修も対応可能です。