



## 目的別/ 半日研修

UPDATE

# レジリエンス・トレーニング

## “折れない心”を鍛える

### ➤ 本研修の概要とねらい

挫折や困難な状況からの「回復力」や「逆境力」と訳されるレジリエンスについて学び、ストレスやプレッシャーにも“力強く、しなやかに”乗り越えていくための心の柔軟性と筋力を鍛えるための技術を身に付けます。

### ➤ 主なコンテンツ

レジリエンスとは？ …その必要性とは？、精神的な落ち込みを「底打ち」にする、「強み」を見つけ、立ち直りを加速する、辛かった体験から意味を学ぶ、仕事に見出す幸福度（詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください）。

### ➤ 演習/実習の内容

50枚の「強みのカード」から自分の「強み」を見つける 等多数

### ➤ 受講対象(推奨)

新入職員～管理職

### ➤ 講師からの一言

心はトレーニングすることで鍛えることができます。ストレスで仕事のパフォーマンスを落とさないためにも、レジリエンスの鍛え方を学びましょう。



一般社団法人 日本経営協会講師  
浅尾 京子(あさお あつこ)

日本航空株式会社国際線客室乗務員として入社。JALアカデミー株式会社接遇コミュニケーションインストラクターとして入社。24年間講師として人財育成に取り組む。その後独立し、現在に至る。

現在、スキルだけに留まらず、総合的な人間力を育てることをモットーに、各種企業・団体において新人研修から管理職研修まで幅広く担当し、人財の育成に取り組む。

認定レジリエンス・トレーニング講師、アンガーマネジメントファシリテーター、TA(交流分析学)交流分析士1級、サンタフェNLPトレーナー、パーソナルカラーコンサルタント1級認定アナリスト、KMC認定カウンセラー、トータルコミュニケーション上級インストラクター等の資格を持つ

### 本講師の他の研修

- CS向上
- コミュニケーション
- ストレスマネジメント

