

# レジリエンス研修

受講対象者 新入社員～中堅社員

## 目的と狙い

時代の変化がここ数年で一層大きくなってきたこともあり、従業員のメンタルやモチベーションの問題が表面化してきた。働き方や生き方の価値観が多様化する中、上司が今までの経験や知識では若手を育てられないという声が多く聞かれるようになってきた。  
従業員のレジリエンスを高めることで離職防止の効果だけではなく、最適な意思決定を生み、心が折れることなく挑戦と修正を繰り返し、再び挑戦をしていくための思考方法とモチベーションを手に入れる。

## 特徴

- ☑ 本研修ではペンシルベニア大学において世界最大規模の効果検証実験で実証された「ペン・レジリエンシー・プログラム」を参考に、レジリエンス能力を高める習慣作りのワークショップを展開する
- ☑ 受講者の「マインドセット（受け取り方）」「認知バイアス（無意識に形成された生産性を下げる思い込み）」「メタ認知力（俯瞰力）」「モチベーション」などの向上を図る。

## 研修カリキュラム（研修の標準時間：3時間）

	タイトル	詳細
13:00-14:00	・オリエンテーション ・レジリエンスとは	<ul style="list-style-type: none"><li>・ アイスブレイク</li><li>・ ゴール設定</li><li>・ レジリエンスとは</li><li>・ レジリエンスチェック</li><li>・ レジリエンスが不可欠な時代</li><li>・ インドセットの重要性</li></ul>
14:00-14:30	・ ストレスマネジメント	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ストレスとは</li><li>・ ストレスチェック</li><li>・ ストレス解消法ワーク</li></ul>
14:30-15:20	・ 認知の修正	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 最適な意思決定の成否を握る「認知バイアス」</li><li>・ 認知バイアス思考からメタ認知思考へ</li><li>・ メタ認知とは</li><li>・ レジリエンス能力を高める自問自答</li><li>・ メタ認知思考トレーニング</li></ul>
15:20-15:50	・ モチベーションマネジメント	<ul style="list-style-type: none"><li>・ モチベーションとは</li><li>・ モチベーションが下がったら「3つの要因」を確認し「3つの維持回復の対処」を行う</li></ul>
15:50-16:00	・ まとめ ・ 質疑応答	

研修実績 大手IT企業、銀行ほか

お問い合わせ先

ジャイロ総合コンサルティング株式会社

セミナー & 研修.net  ジャイロ総合コンサルティング

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町3-43-2  
TEL: 03-3808-2241 FAX:03-3808-2243  
MAIL: consult@Jairo.co.jp

<https://jairo.co.jp> <https://semi-ken.net>