

リーダーのためのレジリエンス研修 主な内容

1. リーダーに求められるレジリエンスとは

- (1) レジリエンスとは～「精神的回復力」
- (2) リーダーは自分・部下・チームのレジリエンスを高める
- (3) リーダーにレジリエンスが求められる理由

2. 自分のレジリエンスを高め、壁を乗り越える

- (1) まずは自分のレジリエンスを高める
- (2) レジリエンスを高めるための3つのポイント
- (3) 捉え方を変え、気持ちを切り替える～感情コントロール
- (4) 自信を持ち、強みを活かす～自尊感情
- (5) 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす～自己効力感

3. 部下の感情コントロールをサポートする

- (1) リーダーは部下が気持ちを切り替えられるようにサポートする
- (2) 部下が何に悩んでいるのかを理解する
- (3) 部下の思考の傾向を知る

4. 部下の自尊感情を高める

- (1) 自分には価値があると感じることで、自尊感情が高まる
- (2) 部下が気づいていない自分の強みを気づかせる
- (3) 部下の弱みを知る

5. 部下の自己効力感を高める

- (1) 自己効力感の高い部下は主体的に動く
- (2) 部下の成功をほめ、自己効力感を高める
- (3) 部下のお手本(ロールモデル)になれるようにする

6. チームのレジリエンスを高める～心理的安全性

- ※心理的安全性とは「メンバー一人ひとりがチームに対して気兼ねなく発言できる、自然体でいられる環境・雰囲気」を指す
- (1) チームのレジリエンスの鍵を握るリーダー
 - (2) 「安心して自然体でいられる職場」がチームのレジリエンスを高める
 - (3) 失敗してもよいから挑戦することを推奨する
 - (4) 自己開示をする
 - (5) 情報共有・意見交換の場を設ける

7. まとめ

昨年度の受講者の感想から

- ワークを適時はさんでメリハリのある研修だった。自分のためだけでなく、部下、組織の成長に役立てたい。この手のテーマの研修は珍しく、大変参考になりました。(製造業・男性)
- 講師の経験を交えた説明は大変わかりやすかったです。社員とのコミュニケーションを図るうえで生かしていきたい。(製造業・男性)
- 働きやすい職場になるようにほめることを忘れず業務して行きたい。弱みを強みに変える考え方をしたことがなかったので、何事もポジティブに行こうと思います。(サービス業・女性)
- レジリエンスの意味を知ることができました。部内で横展開、また、同じ職務の者と共有し、部下、チームのよりよい関係性に役立てたい。とても興味深い内容でした。キャンセル待ちして良かったです。(サービス業・女性)
- レジリエンスという内容がわかりやすく理解できた。コミュニケーションにおいて、より発言、自主的に行動が出来る部署にするために活用していきたい。最後まで参考になる研修で、自分だけではなく会社全体で活かすことが出来ると思います。(医療福祉・男性)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等に関する方針

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と受講者の健康・安全を考慮し、以下の方針により研修・セミナーを開催します。
 ①会場内の備品・設備のアルコール等消毒を徹底します。②受講者の座席は間隔を広げて配置します。③会場の入口にアルコール消毒液を設置します。④スタッフはマスクを着用します。受講者の皆様にもマスクの着用をお願いします。
 ＊感染症の発生状況によっては、研修・セミナーを中止または延期する場合があります。

受 講 申 込 書

事業所・団体名					申込日 2022年 月 日
所在地	〒	TEL ()			
		FAX ()			
申込に関する担当者	氏名	フリガナ	所属部署・職名等		
E-mailアドレス	@				
庄内産業振興センターから講座・セミナー等のお知らせメールの配信を希望しますか？（希望する・希望しない・登録済）					
受講料・テキスト代のお支払方法 どちらかに☑をつけてください。		☐ 現金(初回講座の受付時)		☐ 銀行振込	
受講者 1	氏名	フリガナ	性別 男 女	年齢 歳	所属部署・職名等
受講者 2	氏名	フリガナ	性別 男 女	年齢 歳	所属部署・職名等
受講者 3	氏名	フリガナ	性別 男 女	年齢 歳	所属部署・職名等

申込書枠内に必要事項をもれなくご記入のうえ、FAXでお申込みください。

[受講申込者が一定数に達しない場合は、開催を中止することがございますので、あらかじめご了承ください。]

FAX 0235-23-3615

送信先／公益財団法人庄内地域産業振興センター 〒997-0015 鶴岡市末広町3番1号 TEL 0235-23-2200(代)

【個人情報の取扱について】 申込書にご記入いただいた情報は、お申し込みされた講座を受講していただくために必要な事務連絡等に使用するとともに、参加者名簿(記録用・講師用)作成及び今後の庄内地域産業振興センターからのセミナー情報の提供に使用させていただきます。また、「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。