

## 学生のレジリエンス力強化セミナーのおすすめ

過去20年にわたり企業、自治体、医療機関など様々な組織で部下育成の研修などを実施してきましたが、そんな現場の声から実感するのは、最近の社員の打たれ弱さです。アメリカでは60年代から、日本でもこの25年以上、「褒める教育、横並び教育、友達親子」などが良いとされました。そのために非常に真面目な良さはありますが、主体性、積極性が薄く、社会に出てから、少し注意を受けただけでも、自己否定に陥り、粘り強く未来に向かって立ち向かう力が発揮されにくい現状があります。

学生生活の仕上げに、社会に出てから、  
頑張りのきく  
「レジリエンスあふれる人格形成」の支援を！

講義形式ではなく、体験型、内省を促すワークショップ形式で、グループワークの良さを活かしながら学生自身の思考の癖を知り、主体的に生きる大切さを学びます。



### 予算

90分 30000円（税別・交通費別）  
ご相談に応じます

### スケジュール

90分セミナーを2回に分けて開講

### 具体的な内容

次ページ参照

NPO法人マザーズサポーター協会 <http://m-supporter.com/> <http://shikarikata.jp/>

協会認定講師が責任を持って講師を努めます。

叱り方検定・レジリエンス研修など、主体性、当事者意識を引き出すための手法を広く提案し、民間企業、自治体、医療介護など様々な業界での研修・講演会を受託・実施している。

【マスコミ紹介例】 NHKBS1ピスプラスワン 日本経済新聞 読売新聞 神戸新聞 朝日新聞 毎日新聞 AERA フジテレビ 読売テレビ テレビ朝日 関西テレビ 他多数

# 学生のためのレジリエンス力強化セミナー カリキュラム

<p>セミナー 前編</p>	<p>【レジリエンス力のある人間とは】 4つの礎 感情のコントロール・自己効力感・自立力・人間関係構築力 自分を振り返る(受け取る)力・失敗を未来につなげる力・相手のことを聞く力 社会人として求められるストレスマネジメントの能力を知る</p> <p>【コントロールできることを腹に落とす】 当事者意識と主体性で生きていくために根底にどんな意識を持つ必要があるのかを知る 認めてもらえる・任せてもらえる・話を聞いてもらえるために<u>自分が</u>どうするか。</p> <p>【パラダイムシフトを味方に付ける】 過去、自分が経験した逆境(つらかったこと)を振り返る 事実・思考(捉え方)・感情の流れを変える力を養い感情をコントロールする 自分のブレーキを知る</p>
<p>セミナー 後編</p>	<p>【人間関係構築力をつける】 周囲の人の行動傾向からアプローチのバリエーションを知る 相手(上司・先輩など)の真意を聴く力を養う</p> <p>【叱られた時の正しい対応】 具体的なポイント</p> <p>【未来に向けた歩むために】 セルフコーチングを身につける 思考とところの癖を直す！10のところの癖 (認知のゆがみ) すぐにできるセルフケア(物理的なこと) 3つのリラクゼーションテクニック</p> <p>【仲間で共有】 気付きのディスカッション</p>

問い合わせ先 メール [jiritsugata@freeml.com](mailto:jiritsugata@freeml.com)  
担当 喜田菜穂子  
<http://shikarikata.jp/>