


講座詳細

折れない心を手に入れたい人のための レジリエンス講座

はじめに

こんな事を考えた事はありますか？

- 自分には強みより弱みが多いと感じる
- 「すべて私のせいだ！」
- 「どうしてわかってくれないの！」
- あの時どうしてあんな失敗をしてしまったのか…
- 一喜一憂が多く、結果ばかりに拘ってしまう
- 1人でタスクを抱え込んでしまう
- 「どうせ、自分なんて…」



レジリエンスの考え方

？ どのように考えると強くなれるのか？

3つのステップを踏むことで強化する

STEP1 底打ち

STEP2 立ち直り

STEP3 教訓化

3つのステップを積み重ねて強化する

講座の内容解説

様々なことが不確実で先の見えない時代の中でストレスやプレッシャーを抱えることが多くなってきています。同じ環境であってもストレスやプレッシャーに負けない人もいれば、負けてしまう人もいます。仕事の中で継続的に成果を出していくためには避けることはできないストレスなどを負けない折れない心が大切です。この講座は折れない心を身につけるための内容です。

ココがキャリアアップに繋がる！

活躍する人はストレスやプレッシャーに負けない心を持っていることが多いものです。その人たちも最初から折れない心を持っていたわけではありません。今まで経験した内容から少しずつ強化された結果です。折れない心を持つための行動をすることで徐々に心が強化されていき様々な状況に耐える力を持つことができます。その強い心が継続的な活躍の基盤となります。

■ カテゴリ： 職能別訓練

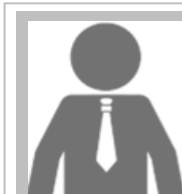
■ 学習時間： 合計 1 時間

■ 講義タイトルと学習時間

| 講義タイトル2分 | 学習時間(分) |
|-----------------------|---------|
| UNIT1 ストレスやプレッシャーの影響 | 7分 |
| UNIT2 VUCAの時代 | 3分 |
| UNIT3 レジリエンスとは | 3分 |
| UNIT4 自己認識・自制心・精神的敏捷性 | 16分 |
| UNIT5 楽観性・自己効力感・つながり | 24分 |
| UNIT6 レジリエンスの考え方 | 5分 |
| 確認テスト | 2分 |

Point

- ストレスやプレッシャーの影響を学ぶことができる
- 折れない心を身につける方法を学ぶことができる
- ステップを踏んでレジリエンスを実践することができる



担当者様のご意見
困難を弾き飛ばす、心を強くする講座です