

レジリエンス研修 ～失敗をチャンスに変え、成長する

■ねらい

失敗で心が折れてしまい、せっかくの成長のチャンスをつかめず離職したり、メンタルを病んでしまう新人が増えています。本研修では、失敗も次につながるステップと捉える「レジリエンス（精神的回復力）」を身につけることで、新人の時にぶつかる様々な困難を乗り越えるメンタルの作り方を学びます。

<レジリエンスを身につけるためのポイント>

- ① 捉え方を変え、気持ちを切り替える～感情コントロール
- ② 自信を持ち、強みを活かす～自尊感情
- ③ 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす～自己効力感
- ④ 心の支えを作る～良好な人間関係

■テーマ概要

対象：新人

時間：1日

人数：～20名

■カリキュラム一例

内 容

1. 逆境が成長を加速させる～新人のうちは失敗が仕事

(1) 実体験から考える

【ワーク】これまで自分が経験してきたことの中で、「これを乗り越えたから成長できた」ことを挙げる

(2) 逆境は成長するチャンス (3) 失敗は挑戦した証 (4) レジリエンスを鍛え、失敗をチャンスに変える

2. 捉え方を変え、気持ちを切り替える～感情コントロール

(1) 「切り替え力」を身につけ、感情をコントロールする (2) A B C D E 理論を活用し、切り替える

(3) 自分の思考の傾向を洗い出す

【ワーク】A B C D E 理論を活用し、気持ちを切り替えるトレーニングをする

3. 自信を持ち、強みを活かす～自尊感情

(1) 自尊感情とは～「自分には価値がある」と感じる (2) 自尊感情は自分で育てる

(3) 自分らしさを知り、自尊感情を高める 【ワーク】自分の強みをできるだけ多く挙げる

(4) 自分の弱みを知る 【ワーク】自分の弱みを認める

4. 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす～自己効力感

(1) 自己効力感とは～「私はできる」という自信を持つ (2) 自己効力感で成長チャンスを増やす

(3) 「やりたくないこと」をやって成長チャンスを増やす

【ワーク】「やりたくないことをやったら成長できた」という出来事をあげ、それにより得られたことを書き出す

(4) 偶然の出会いを活かす～ブランド・ハプスタンス・セオリー (5) 好循環をつくり成長スピードを加速する

5. 心の支えを作る～良好な人間関係

【ワーク】自分が上司・先輩ならどのような部下・後輩と仕事がしたいか考える

(1) 良好な人間関係が心の支えとなる (2) コミュニケーションの基本となるあいさつ

(3) 自己開示をして、相談しやすい環境を作る (4) 相手の話を傾聴する

(5) 質問のタイミングは自分で作る

(6) 指摘・アドバイスを素直に受け止める

(7) 感謝の気持ちを伝える

6. ストレスとうまく付き合う

(1) 自分にとってのストレス要因を整理する (2) ストレス反応を知る (3) ストレスの捉え方

(4) リフレッシュするための引き出しを増やす 【ワーク】自分がストレスを感じたことを書き出し、対処法を考える

7. まとめ