

レジリエンス研修

■ねらい

自分のネガティブな思い込みの思考のクセを犬に例えて表現する方法を学び自己理解を深めます。
感情をコントロールするS P A R Kサイクルを身に着け、困難や挫折への対応法を身に着けます。
ストレスを下げ、ポジティブな感情を作り出す方法を学び、“折れない心”の実践スキルを高めます。

■テーマ概要

対象：全階層

時間：7時間

人数：20名

■カリキュラム一例

内 容
1. オリエンテーション
2. 職場におけるレジリエンス (1) レジリエンスとは？
3. SPARK 問題サイクル (1) SPARK とは？
4. 思い込みのパターンの紹介 (1) 7つの犬の思い込み犬 思い込みパターンの自己認識
5. SPARK 解決サイクル (1) 思い込み犬を再訓練する演習
6. 感情の気晴らし (1) 気晴らしの様々な手法
7. SPARK 資源プロセス (1) ストレスを下げる戦略 (2) ポジティブ感情を形成する方法 (3) 社会的支援
8. 自信と強み (1) 自信についての理解 レジリエンスバンク／強みの理解
9. まとめ (1) アクションプラン作成