

# リーダーのためのレジリエンス研修【日程表】

## 目的

- 感情コントロールの仕方や自尊感情・自己効力感の高め方を学び、自分と部下のレジリエンス高められるようになる。
- 心理的安全性を高めることで、チームのレジリエンスを高められるようになる。

※ レジリエンス：困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力(=精神的回復力)

## 概要

立場によって身につけておくべきレジリエンスには違いがあり、リーダーは自分のレジリエンスを高めるだけでなく、部下やチームのレジリエンスも高めなければなりません。

この研修では、自分・部下・チームの3方向からレジリエンスを高めるためのポイントをワークを通じて学びます。

## 研修情報

■日程:令和5年11月2日(木)【1日】

■対象者:係長級以上の職員

■形式:グループ

■研修室:研修室35

## 時間割・講師

|             | 時間            | 内容  | 講師                         |  |
|-------------|---------------|---|----------------------------|--|
| 1<br>日<br>目 | 9:30 ~ 9:40   | オリエンテーション   |                            |  |
|             | 9:40 ~ 11:40  | 1. リーダーに求められるレジリエンスとは<br>2. 自分のレジリエンスを高め、壁を乗り越える<br>3. 部下の感情コントロールをサポートする | 株式会社インソース 九州支社<br>守田 久美子 氏 |  |
|             | 11:40 ~ 12:40 | 昼休憩   |                            |  |
|             | 12:40 ~ 16:40 | 4. 部下の自尊感情を高める<br>5. 部下の自己効力感を高める<br>6. チームのレジリエンスを高める<br>7. まとめ          |                            |  |
|             | 16:40 ~ 16:45 | 事務連絡  |                            |  |