

# リーダーのためのレジリエンス研修

～感情コントロールの仕方や自己効力感の高め方を学び、自分と部下のレジリエンスを高める～

## カリキュラム

1. リーダーに求められるレジリエンスとは
2. 自分のレジリエンスを高め、壁を乗り越える
3. 部下の感情コントロールをサポートする
4. 部下の自尊感情を高める
5. 部下の自己効力感を高める
6. チームのレジリエンスを高める

## 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らない。  
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ぶ。  
※ 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)

## 研修情報

- 日 程： 令和7年10月28日(火)【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



### こんな方にオススメ!

- ・リーダーとしてレジリエンスを強化したい方
- ・部下、チームのレジリエンスを高める方法を知りたい方

## 時間割

## 講師

1 日 目	9:30 ~ 9:40	オリエンテーション	株式会社インソース 九州支社 愛川 幸子 氏
	9:40 ~ 11:40	講義	
	11:40 ~ 12:40	昼休憩	
	12:40 ~ 16:40	講義	
	16:40 ~ 16:45	事務連絡・アンケート	