

女性のための レジリエンス思考術 入門セミナー

オトナ女子の強い心を持つ

■ セミナーのねらい

目標や課題、人間関係など、日々の仕事の中でプレッシャーやストレスは絶えることがありません。特に真面目で頑張り屋な女性ほど、多くのプレッシャーを抱え込み、ストレスを発散できずにいます。そのような現代社会において、**失敗や困難を克服し精神的に回復する力である「レジリエンス」が、今大きく注目されています。**レジリエンスは「回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などとも訳される心理学の概念で、**現代の働く女性にこそ身につけたい力**です。レジリエンスの高い人は、落ち込むような出来事が起こっても、短時間でしなやかに再起することができるのです。

本セミナーでは、ストレスの多い社会でも、**ストレスに負けない強さを持ち、タフに仕事を続けていくことができる女性のためのレジリエンス思考術**を学んでいきます。

■ セミナーの進め方

座学だけではなく、ワークショップを通じて体験的に学び、知識だけではなく日常で実践できるメソッドをお持ち帰りいただけます。

■ 対象

働くすべての女性の方

(リーダーや責任者の方には、特におすすめです。)

■ 開催日時

2026年 7月14日(火)

2026年 11月12日(木)

[時間] 10:00 ~ 17:00

■ 開催形式

Zoom によるオンラインセミナー

■ 講師 (敬称略)

三田村 薫 コミュニケーションオフィス
3SunCreate 代表

■ 参加料 (税込)

● 法人会員…60,500円/1名

● 会員外…71,500円/1名

参加者の声

- 人間関係に悩んでいる人におすすめです。(40歳代)
- ストレスをため込む人、不安になりやすい人におすすめの内容で、たくさんのことを学べ、良いセミナーでした。(20歳代)
- 自分のレジリエンス力を高めるのに、役立つ内容だった。(20歳代)
- 呼吸法などすぐに使える方法を教えてもらえた。(30歳代)
- ネガティブ思考、悩みが多い人におすすめです。(40歳代)
- 無意識に背負っている肩の荷が下せるかもしれません。(30歳代)

■ プログラム

10:00~17:00 (昼食時間 12:30~13:30)

1. はじめに~「レジリエンス」とは

- ・あなたのレジリエンス度をチェック
- ・「レジリエンス」は誰にでも鍛えることができる

2. 落ち込みからぬけ出せない女性の特徴とは

- ・なぜ、女性はいったん落ち込むとなかなか立ち直れないのか
- ・心の安全基地を強化する

3. 自分の思考クセに気づくこと!

- ・繰り返されている思考クセとは?
- ・反省と自己否定の違い
- ・あなたの思考は本当に考えたいこと?

4. レジリエンス思考術 ①「自己同一化・脱同一化」

- ・価値観・信念の洗い出し
- ・生きているけど自分を生きていない
- ・自分の人生を取り戻す

5. レジリエンス思考術 ②「なりたい自分になる!」

- ・あなたの願望は叶っている!?
- ・願望実現のコツ

6. レジリエンス思考術 ③「焦点化・空白の原則」

- ・脳はイメージと現実の区別がつかない
- ・意識の焦点と空白を理解する

7. レジリエンス思考術 ④「ヒーローズジャーニー」

- ・本心を話すことのできるメンターの存在

8. まとめ 質疑応答

※内容は、変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

