

新入・若手社員のための レジリエンス“力”養成セミナー

対象

新入社員・若手社員の方

※新入社員研修、入社2・3年目のフォローアップ研修の一環としてご検討ください。

ねらい

「レジリエンス」は誰にでも鍛えることができる

新社会人が、これから仕事をしていく上での不安として

- 「上司・同僚など職場の人とうまくやっているか」
- 「仕事に対する現在の自分の能力・スキル」
- 「仕事上での失敗やミス」

※2022年度日本能率協会「新入社員意識調査」より

が上位3つに挙げられています。

このような不安やプレッシャー、ストレスを抱えている新入・若手社員が多いなか、上司・先輩など職場でのフォローが必要であることはもちろんですが、本人自身が自律的に仕事に取組み豊かな社会人生活を送ることが望まれます。

しかしながら、時に心身の不調をきたすこともあり、本人にとっても会社にとっても不幸なことです。

本セミナーでは、新入・若手社員など社会人の早い時期に、失敗や困難を克服し精神的に回復できるレジリエンス“力”を学び、身につけていただきます。

開催日時

2025年10月20日月

2026年3月11日水

[時間] 10:00 ~ 16:30

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…55,000円/1名

●会 員 外…66,000円/1名

プログラム

10:00 ~ 16:30 (昼食時間 12:00 ~ 13:00)

1. はじめに

「レジリエンス」とは？

レジリエンスステージ(落ち込みの曲線)

- ・「レジリエンス」は誰にでも鍛えることができる
- ・心の安全基地を強化する

(内容) ワンステップずつ、心の「安全基地」を強化していくことがレジリエンスを高める土台づくりになる！

2. レジリエンス思考術①

経験学習スタイルを回す！

レジリエンス タイプ診断～あなたの落ち込み方のタイプとは？～

- ・経験学習スタイル

～失敗しないようするのではなく、失敗を糧に成長するためには？～

(内容) 失敗を振り返って、内面で起こっていることを見つめる。そして、失敗を学びに変えて、失敗を糧にした新たな試みを実践する。この経験が自分で考えて行動できる成長のサイクルになります。

- ・レジリエンス タイプ診断～あなたの落ち込み方のタイプとは？～ **ワーク**

(内容) 自分とのコミュニケーションを考える。外部(会社や上司)に答えを求めるのではなく、自分の答えを見つけるためのツールとして活用します。

3. レジリエンス思考術②

事実と解釈を区別する

- ・「私の悪口を言っているんだ…」 **ケーススタディ**
- ・困った事例の事実と解釈とは？ **ワーク**

(内容) 自分の思い込みのパターンに気づく(理解する)ことで適切に対処できます。事例を使って「事実と解釈」をお伝えします。

4. レジリエンス思考術③

価値観・プログラム・フィルターとは？

- ・価値観(プログラム)の洗い出し

(内容) 自然と身についた「べきである」「ねばならない」という価値観(プログラム)の構造をお伝えします。

5. レジリエンス思考術④

3つの意識レベル

人は他人から傷つけられることはない？

- ・あなたのタイプ診断～経験学習サイクルタイプ違反～

(内容) 経験学習サイクルを回すためのタイプ別の特徴や注意点を伝えします。

6. レジリエンス思考術⑤

自己同一化と脱同一化

落ち込みから抜け出す方法とは？

- ・自己同一化と脱同一化
- ・ネガティブ感情・思考と自己同一化
- ・価値観・プログラムは脱着可能なジャケット
- ・人間の脳は「検索エンジン」

7. レジリエンス思考術⑥

ヒーローズジャーニー(英雄の旅)

無意識的有能までの学習段階

- ・経験学習サイクルセッション **グループワーク**
- ・経験学習サイクルを回すための質問集

(内容) 実際の落ち込んだ出来事を活用して、経験学習サイクルセッションをグループワークで行います。

8. まとめ

- ・質疑応答

※プログラム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。

