

困難を乗り越える 考え方・スキル実践セミナー

～ しなやかに克服する力「レジリエンス力」を養う ～

レジリエンスとは、困難な状況に直面したとき折れることなく
「しなやかに受けとめ回復できる個人とチームの力」です。

開催日時 **2025年 7月18日(金)** **2026年 3月12日(木)** 東京会場 各回とも 10:00～17:00
会場 日本能率協会 研修室 (東京・港区・芝公園)

対象 • 折れない自分をつくりたい方 • ねばり強く努力を続けられる自分をつくりたい方
• 困難を克服できるメンバーを育てたい方 • しなやかに克服するチームをつくりたいと思っている方

講師 高橋 澄子氏
(株)MOMO 代表取締役
公認心理師・経営コンサルタント
米国CTI認定プロコーチ / 産業カウンセラー

参加料(税込) 法人会員: 55,000円/1名
会員外: 66,000円/1名
※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。
※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)
※法人会員ご入会の有無につきましては以下URLにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>
※お申し込みページ内参加申込規定を確認・同意のうえお申し込みください。

本セミナーのねらい

製造部門では、サプライチェーン寸断による原材料・部品の供給不足、資源高騰によるコストの増加、採用難・離職増加による人材不足等、取り巻く環境が変化しています。環境変化への対応は難しい課題を生み、リーダーや作業員の新たな負担となっています。しかし、ねばり強い努力を重ねこの困難な状況を乗り越えることができれば、より強い生産現場へと変貌を遂げる絶好の機会でもあります。

本セミナーでは、常日頃から負担をためない、困難な状況に直面したとき着実に努力できる、折れないための考え方・スキルを理解し、講師の実演や受講生同士の実習を通じて体験的に習得します。

乗り越える考え方・スキル

- ① プレッシャーを受けとめ感情をコントロールする
リセットする習慣をもつ
- ② 良好な人間関係を築く
コミュニケーションを改善する
- ③ 不安を解消する
自信を育て不安を軽減する
- ④ 自分の軸を大切にする
「価値観」を意識して働く
- ⑤ レジリエンスの高いチームづくり
個々を支える

参加者の声

- 職場の人間関係に悩んでいたが、自分のコミュニケーションを改善すれば何とかなりそうだと感じた。実践してみます。
- 能力はあるのに、やる気が見えない部下が、自信がないのが理由だと分かったので、ほめて自信を育てていこうと思う。
- 一度折れたことがあって回復した今も自分が大丈夫か不安を感じていたが、具体的な対処法を学べたので、安心して働けます。
- 自分の価値観を初めて意識できた。確かに価値観を大切に働けば、辛いときにもがんばれそうに思う。
- はじめましての方同士でも安心して実習ができ、本音で語り合えたのが良かったです。
- 元気になりました。明日からがんばる気力がわいてきました。ありがとうございました。

■ プログラム

10:00～17:00 [昼食] 12:30～13:30

1 なぜ困難に乗り越える 考え方・スキルが必要なのか

- 製造現場、働く個々を取り巻く環境の変化
- しなやかに乗り越える力(レジリエンス)とは

2 乗り越える力を育む

① プレッシャーを受けとめ感情をコントロールする

- ストレスが引き起こす精神・肉体・行動の異常
- イライラや怒り、落ち込みの感情に対処する

ペア実習 日々リセットするための生活習慣

全体実習 簡単な瞑想(呼吸法)実践

② 良好な人間関係を築く

- 相手を受け入れ、共感する話のきき方
- 心を開いた話し方

講師実習 相手を受け入れ深く聴く「話の聴き方」

ペア実習 「話の聴き方(傾聴)」練習

③ 不安を解消する

- 自信のなさが不安を生む
- 目の前の課題を1つ1つ着実に達成した経験を増やす

全体実習 「認める・ほめる」声かけで自信を育てる

④ 自分の軸を大切にする

- 働きがい、やりがいの源は何か
- 自分が大切にしたいモノ、コト、考え方(価値観)

講師実習 奥にある「価値観」の探し方

全体実習 「価値観」を探す実習

3 レジリエンスの高いチームづくり

- 個々を支えるレジリエンスの高いチームとは
- 仕掛けと率先する行動

グループ実習 「レジリエンスを高めるには…」

ワイガヤな雰囲気、のびのびと意見を出し合う

※プログラム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。

