

29 心を強くするメンタルマネジメント講座

～ 困難に負けずに幸せをめざす“レジリエンスカ”を高めよう ～

【講座のねらい】

心身が疲れてくると、ストレス耐性や、立ち直る力が落ちてきます。メンタル不全に陥る前に、レジリエンスを上げる力、困難や転機にポジティブに立ち向かう力、感情を整理して活用する力を身につけます。

【受講の効果】

- ・ 負の感情に振り回されずに、対応が難しい状況や人と、向き合う心の準備ができる。
- ・ 予防策を学ぶことにより、精神的な安心、安定の中で、仕事の効率性や生産性を上げることができる。

◇日程・会場等

- ・ 日 程：令和4年11月9日（水）
- ・ 会 場：県セミナーパーク 205研修室、206研修室
- ・ 対象者：全職員
- ・ 定 員：32人



こんな人におすすめ！

- 困難な状況に直面しても、素早く立ち直りたい人
- 仕事や人生にポジティブに向き合いたい人

◇プログラム（6.5時間） 集合型オンライン研修

9:00 9:15	12:00 13:00	16:45
オリエンテーション ● パーソナリティカードリスト①自己の強み発見 ● レジリエンスカの高い人の考え方 ● ポジティブ心理学の「幸せ（Well-being）」をめざす方法 ● 自治体と企業におけるストレスの違い ● メンタルマネジメントの基本	休憩	● 感情の自己管理「アンガーマネジメント」の基本 ● レジリエンスのためのリフレーミングワーク ● パーソナリティカードリスト②自己特性のリフレーミング ● 困難を乗り越える 適応曲線と4つのS ● パーソナリティカードリスト①②③将来に使える力 アンケート記入

※講座内容、研修の進め方は状況によって変更になる場合があります。

➤ レジリエンスとは……

「困難に対するしなやかな耐性」、精神的な落ち込み状態からの「復活力・回復力」

【講師】

DOORS PRODUCE 代表 なかやま 中山 みさこ 美佐子



◇受講者の声

- グループワークを通して、自分を見つめ直すことができた。
- なぜこの人は怒っているのだろうと動揺することがあるが、「守りたいもの」のために怒っているメカニズムが分かったので、もう少し冷静に対応できそう。
- 具体的な事例があり、身近な問題として感じた。