

**30**

# 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“レジリエンス力”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6年1月7日（木）
- ・会 場：県セミナーパーク 205研修室
- ・対 象 者：全職員
- ・定 員：30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） 対面研修

	9:00 9:15	12:00 13:00		16:45
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>● パーソナリティカードリスト①自己の強み発見</li> <li>● レジリエンス力の高い人の考え方</li> <li>● 自治体と企業におけるストレスの違い</li> <li>● メンタルマネジメントの基本</li> </ul>	休憩	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感情の自己管理「アンガーマネジメント」の基本</li> <li>● レジリエンスのためのリフレーミングワーク</li> <li>● 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</li> <li>● 困難を乗り越える 適応曲線と4つのS</li> <li>● パーソナリティカードリスト①②③将来に使える力</li> </ul>	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 中山 美佐子



## ◇受講者の声

- ストレス・感情のコントロールをしっかりと行わなくてはいけないと動機づけられた研修だった。
- 講師の説明が丁寧で分かりやすかった。
- ストレスの要因や反応を改めて知ることができた。特に、アンガーマネジメントについては、今後日常でも利用したいと思った。