

# リーダーのためのレジリエンス研修 【日程表】

## 目的

- ・感情コントロールの仕方や自尊感情・自己効力感の高め方を学び、自分と部下のレジリエンスを高められるようになる。
- ・心理的安全性を高めることで、チームのレジリエンスを高められるようになる。

※ レジリエンス：困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力(=精神的回復力)

## 概要

立場によって身につけておくべきレジリエンスには違いがあり、リーダーは自分のレジリエンスを高めるだけでなく、部下やチームのレジリエンスも高めなければならない。  
この研修では、自分・部下・チームの3方向からレジリエンスを高めるためのポイントをワークを通じて学ぶ。

## 研修情報

- 日 程:令和6年10月29日(火)【1日】
- 対象者:係長級以上の職員
- 形 式:グループ
- 研修室:研修室35

## 時間割・講師

	時間	内容	講師
1 日 目	9:30 ~ 9:40	オリエンテーション	
	9:40 ~ 11:40	1. リーダーに求められるレジリエンスとは 2. 自分のレジリエンスを高め、壁を乗り越える 3. 部下の感情コントロールをサポートする	株式会社インソース 九州支社 愛川 幸子 氏
	11:40 ~ 12:40	昼休憩	
	12:40 ~ 16:40	4. 部下の自尊感情を高める 5. 部下の自己効力感を高める 6. チームのレジリエンスを高める 7. まとめ	
	16:40 ~ 16:45	事務連絡	