

レジリエンス研修

～自分の感情をコントロールする～

【研修の目的】

ストレスの要因や自身の感情の受け止め方を知り、その操作や感情のコントロール方法、柔軟に受け止める考え方を学ぶことで、自身での対処方法や自ら復元する方法を習得する。

【講師・所属】

植山 哲史 株式会社インソース

【研修のねらい・概要】

心の病にかからないための行動や考え方、ストレスをかけないコミュニケーション、動機づけを実習を交えて習得する。

【令和3年度受講者の声】

- ・レジリエンスは治療ではなく予防であり、この先にできることがあると分かって希望が持てた
- ・テキストだけでなく、実体験を交えながら講義を進めてもらったので分かりやすかった
- ・考え方だけでなく、実務で使える技術を学ぶことができた
- ・ストレスとの向き合い方、怒りの理解が深まった
- ・自分の思考パターンや考え方の癖に気付くことができた

【研修内容】

- 1 メンタルヘルスの現状
- 2 ストレスの要因とストレス反応
- 3 レジリエンスとは
- 4 逆境をチャンスと捉える ～感情のコントロール～
- 5 自分を知り、認める ～自尊感情～
- 6 自らの成長を感じる ～自己効力感～
- 7 失敗してもすぐ復活する ～楽観性～
- 8 自分を支えてくれる人を増やす ～良い人間関係～
- 9 感情をコントロールする ～「怒り」についての基礎知識～
- 10 ストレスへの対処法（セルフケア）を考える
- 11 ストレスを一人で抱え込まない

◆関連研修

メンタルタフネス講座

メンタルヘルス・ハラスメント防止講座

