

— 心のたくましさ、折れない心を養う! —

# 仕事ができる人の折れない自信を作るセミナー

開催日: 2020年2月18日(火) 10:00~17:00

会場: 大阪銀行協会 別館3階(11号室)

講師: (株)ミュゼ 代表取締役 **齋藤直美氏**

略歴:

外食チェーン本部人材育成部署にて、約8000人の教育・研修を担当し新人、管理職、社内講師の育成を行う。その後、(株)ミュゼ設立に参画。“月曜日が待ち遠しくなる組織づくり”をコンセプトに大手から中小企業まであらゆる業界のリーダー教育、組織活性化に携わり、全国各地で研修・講演を行っており「現場ですぐ使える!」と定評がある。研修・講演のリピート率も高い。褒め方、叱り方について、ラジオ、新聞、雑誌などメディアに多数取り上げられ、注目を集めている。  
 <著書>「叱り方ハンドブック」(中経出版)「あたりまえだけどなかなかできない叱り方のルール」(明日香出版社)「なぜ、あの上司は若手の心を開くのか」(青春出版社)、「部下がついてくる人、離れていく人の叱り方」(あさ出版)

## ◆特色

「レジリエンス」とは、「回復力」「復元力」「耐久力」などとも訳される心理学用語で、ビジネスの場では、失敗しても落ち込んだ気持ちを立て直し、そこから目標に向かって前進できる力、逆境を乗り越える力です。現代社会は、ストレスや多忙による精神的なダメージを受けやすくレジリエンスが低くなる環境にあります。

本セミナーでは、誰もが持つレジリエンスの力を引き出し、困難をしなやかに乗り越え、さらに力強く成長する人の思考法と行動パターンを習得します。レジリエンスを高め、自信を引き出し、失敗を恐れずチャレンジする行動を促します。

## ◆カリキュラム

※録音・録画はご遠慮下さい。

### 1. 今、注目される力「レジリエンス」とは?

- (1) レジリエンスとは?
- (2) レジリエンスの高い人、低い人
- (3) レジリエンスを高める3つのステップ
- (4) 自分のレジリエンス思考度をチェック 【実習】

### 2. 《ステップ1》ネガティブスパイラルからの脱出

- (1) 自分の中のネガティブな感情に気づく
- (2) ネガティブ感情の特徴
- (3) 感情はパートナー! 感情を味方につける
- (4) ピンチをチャンスに変える思考法
  - ・ネガティブスパイラルとポジティブスパイラル
  - ・自分の思い込み、考え方の癖を探る 【実習】
  - ・行動を止める unnecessary 思い込みに対処する 【実習】

### 3. 《ステップ2》心のたくましさを養う

- (1) 心のたくましさの源「自己効力感」
- (2) 心のたくましさ養う3つのポイント
  - ① 強みを知り活かす 【実習】
    - ・自分の強みを探る
    - ・仕事の中で強みを活かす 【実習】
    - ・弱みへの対処法3つ 【実習】
  - ② ロールモデルから学ぶ 【実習】
  - ③ ポジティブ感情の習慣化 【実習】

### 4. 《ステップ3》逆境を成長の糧にする

- (1) 逆境を成長の糧にする5つの視点
  - ① 俯瞰して見る
  - ② 過去志向から未来志向へ
  - ③ 楽観的に捉える
  - ④ リフレーミングでピンチをチャンスにする
  - ⑤ 逆境経験から学び成長する
- (2) 逆境経験から学ぶ 【実習】

### 5. レジリエンスを高めるコミュニケーションスキル

- (1) 自分のサポーターを増やす
  - ① お互いを認め合うコミュニケーション 【実習】
- (2) 苦手な人を味方にする
  - ① 自分のコミュニケーションタイプを知る 【実習】
  - ② 各タイプの特徴と見極め方
  - ③ 各タイプ別のコミュニケーション方法 【実習】
  - ④ ミスコミュニケーションし易い相手と対処法 【実習】

### 6. まとめ

- (1) アクションプラン作成
- (2) 宣言

## 参加申込書

\*個人情報の取り扱いに関して、私は貴社の「個人情報に関する利用目的」を確認、同意の上、申込みます。  
 URL <https://www.rri.co.jp/seminar/index.html>

受講料: 会員...24,200円 一般...31,900円

(参加者1名様、消費税等・テキスト代を含む)

【FAX. 06-6258-8863 りそな総合研究所 行】

2/18 (火) 仕事ができる人の折れない自信を作るセミナー

貴社名				区分	MS・会員・一般	会員番号	
受講票 送付先	〒			連絡 担当者	部署・役職		
					ふりがな		
業種(具体的に記入してください)				氏名			
				E-Mail			
TEL	( )		FAX	( )		取引店	支店
参加者 ( )内に ふりがなを ご記入くだ さい。	氏名 ( )		部署		役職		
	氏名 ( )		部署		役職		
	氏名 ( )		部署		役職		
当社使用欄	替 / 振 (会・個)	入力日 /	発送日 /	受講料	円	作成日 /	発送日 / 同・別

会員の方: 入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のどちらかのお支払い方法になります。【お問い合わせ先】  
 一般の方: 受講票とともにご請求書をお送りいたします(原則)。セミナー開催前日までにお振込みください。06-6258-8806  
 \*キャンセルはセミナー開催前営業日の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料全額をいただきます。なお、参加申込みが少数の場合や講師の病気等により、開催を中止させていただく場合があります。研修担当 (H)