

特別
企画

悩みは成長のサイン！乗り越える力を身に付ける レジリエンス強化研修

入社してから少しずつ環境に慣れ、仕事を任せ始めた一方で、理想と現実のギャップ、上司・先輩との関係、成果へのプレッシャーなど、さまざまな壁に直面し始める時期です。

このタイミングで適切なフォローを行うことは、離職リスクを下げるだけでなく、“自ら成長しようとする力”を育てる絶好のチャンスです。

本研修では、心理学に基づくレジリエンス理論をベースに、新入社員が「悩みを力に変える思考法」や「感情との向き合い方」を学びます。グループでの対話や自分の内面に向き合うワークを通じて、ストレスをしなやかに乗り越える力を高め、「前向きに働き続ける土台」を築きます。

【研修の効果】

- 「悩みや不安は成長意欲の証」と理解し、ネガティブな感情との健全な付き合い方を学び、感情コントロールの力を身に付けます
- ストレスや壁を乗り越える思考・行動のクセを見直し、前向きな捉え方を習得します
- 自身の強みや価値を再確認し、今後の目標設定と前進する意欲を高めます

東京

2025年9月3日(水)
10:00～17:00

【会場】 りそな総合研究所東京本社セミナールーム

【対象】 2025年度入社の新入社員、
レジリエンスを学びたい皆さま向け

大阪

2025年9月10日(水)
10:00～17:00

【会場】 大阪科学技術センター

【受講料】 会員 29,700円(税込)
一般 37,400円(税込)

※特別企画のため
各種特典対象外です

カリキュラム

1. レジリエンスとは

- 1) 今、求められるレジリエンス力
- 2) ストレスって悪いもの？～ストレスを正しく知ろう～
- 3) 私のストレス診断【ワーク】

2. しなやかマインドで乗り越える

- 1) 2つのマインドセット
- 2) レジリエンス・テクニック
- 3) 思考のワナを知る【ワーク】

3. やり抜く力でスキルアップ

- 1) 強みは最強の武器【ワーク】
- 2) 感謝・支えてくれた人は？【ワーク】
- 3) 強みを活用すると成長できる！

4. 踏み出す力で自己成長

- 1) 考え方を転換して前へ踏み出す～リフレーミング～【ワーク】
- 2) 捉え方を変えてみる【ワーク】
- 3) 私のストレス対処法

5. 楽しく伸びる社員になろう

- 1) 自ら成長できる社員になる【ワーク】
- 2) 目標設定と行動計画【ワーク】

講師紹介

講師：プラス・パワー 柴田 典子 氏

【講師略歴】

ITシステム会社の人事部にて、社員向けスキルアップ研修の企画や実施に携わる。その後独立し、ポジティブ心理学を活かしマインドセットやコミュニケーションなどの研修に従事。「元気・笑顔を届け、個々人の豊かな可能性を引き出す」がモットー。ポジティブな部分に働きかけ、受講者からも「すぐやってみたい!」と意欲を引き出し、“主体的に行動に移せるようになる”と、好評を得ている。

知っている
知識
knowledge

わかる
意識
consciousness

できる
行動
action

お申込方法

開催日の1週間前までに当社HPよりお申込みください。

東京会場



大阪会場



受講までのご案内

開催日の1週間前までに、ご連絡担当者さま宛てに「研修のご案内」をEメールでご連絡いたします。受講者さまは、当日会場の受付に「本メール」をご提示の上、「会社名・お名前」をお申し出ください。※郵送による受講票の発行はございません。

キャンセルポリシー

開催日の1週間前の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルおよび当日欠席は原則、受講料を全額いただきます。事前のご連絡がない限り、自動的にキャンセルになりませんのでご注意ください。



りそな総合研究所

新入社員6ヶ月フォローアップ研修 ベーシックコース



開催形式	会場開催(東京)	会場開催(埼玉)	会場開催(大阪)
日程	2025年9月29日(月) 2025年10月14日(火) 2025年11月10日(月)	2025年10月30日(木)	2025年10月2日(木) 2025年10月17日(金) 2025年10月24日(金)
時間	10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00
会場	りそな総合研究所 東京本社	TKP大宮駅西口カンファレンスセンター	大阪科学技術センター
講師	古澤美奈子人材教育研究所 代表 ふるさわ みなこ 古澤 美奈子 氏		㈱フロネシス・マネジメント 代表取締役 ちねん 知念 くにこ 氏
受講料	会員 29,700円/一般 37,400円(1名様、消費税・資料代込) ※特典対象外です。		
目指すゴール	次のステップに向けた課題を明確にし、スキルアップと仕事への意欲向上を図ります。		
内容	1. 入社6ヶ月間の振り返り ・この半年間の経験での気づき、感じたことを共有する 2. 社会人に必要な考え方とスキル 3. 仕事を円滑に進めるためのコミュニケーションの重要性 4. ビジネスマナーの再確認 5. セルフマネジメントと目標設定 6. 宣言書(仕事のプロになるため)		

新入社員6ヶ月フォローアップ研修 営業コース

開催形式	会場	日時	受講料(1名様、消費税・資料代込)
①会場開催(東京) ②会場開催(大阪)	①りそな総合研究所 東京本社 ②大阪科学技術センター	①2025年11月4日(火) 10:00~17:00 ②2025年11月6日(木) 10:00~17:00	会員 29,700円/一般 37,400円 ※特典対象外です。
対象	新入社員・中途採用の皆さま向け		
講師	㈱経営支援センター なかま たかひろ 仲間 孝大 氏		
目指すゴール	現在までの営業活動を振り返り、営業として結果を出してランクアップするスキルを修得します。		
内容	1. あなたは売れていますか 2. 売れる営業の第一条件とは 3. 売れる営業はターゲットが的確 4. 売れる営業の目標設定の基本ルール 5. 売れる営業のタイムマネジメント 6. 売れる営業の見込み先管理とフォロー 7. 御用聞き営業から提案型営業に変革する (1) 提案型営業の事前準備～お客様を知る、調べる～ (2) 提案型営業のヒヤリング (3) 次回のアポイント(提案)への繋げ方 8. 研修で学んだことを実践するために		

新入社員6ヶ月フォローアップ研修 製造業コース

開催形式	会場	日時	受講料(1名様、消費税・資料代込)
会場開催(東京)	りそな総合研究所 東京本社	2025年10月28日(火) 10:00~17:00	会員 29,700円/一般 37,400円 ※特典対象外です。
対象	新入社員・中途採用者の皆さま向け		
講師	ものづくりドットコム エキスパート おおおか あきら 大岡 明 氏		
目指すゴール	プロ社会人として製造業の基本理解と、生産性と問題解決能力の基礎を備えた状態となる事をゴールと考えています。		
内容	1. オープニング ・当研修の目的と概要説明 2. 現場での学びの共有セッション ・成功事例と課題の振り返り 3. チームワークとコミュニケーションスキルの応用 ・体験ワーク:コンセンサスゲーム(複雑なプロジェクトのチームでの解決演習) 4. 課題解決スキルの深化 ・課題解決スキルの体験ワーク:ものづくりを通じてチームでの課題解決を体験 5. 技術と技能の向上計画 ・技術と技能の違いとその重要性 6. キャリアビジョンと目標設定セッション ・自己成長のプランニング ・今後の目標設定(短期、中期の自己成長を考えるワーク) 7. クロージング		

お申込みは、当社HPよりお願いいたします。

<https://www.rri.co.jp/seminar/shinnyu-follow.html>

お問合せ先 りそな総合研究所 研修セミナー部 (東京) ☎03-5653-3951 ✉edu-tyk@rri.co.jp (大阪) ☎06-7668-8806 ✉edu-osk@rri.co.jp