



## 伸びる社員は持っている！ 成長を促す「3つの力」習得セミナー

開催日：2021年3月10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

講師：プラス・パワー <sup>しば のりこ</sup> 柴田 典子 氏

略歴：

コンサルティング会社の人事部にて、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、ビジネススキルやキャリア開発などの研修に従事。「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「すぐやってみよう！」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。

### ◆特色

“ストレスとは何か”を正しく理解すれば、自分をうまくコントロールし、さらにバネに変えて成長のチャンスにすることができます。

本セミナーでは、科学的な根拠を元にストレスを理解し、自分の大切にしていることや強みを明確にし、自ら成長する意志力を高めます。また自分の仕事の意味を見出すことで、モチベーションの向上を図ります。

#### 【セミナーの効果】

- 意識と無意識のプロセスを理解することで、自分の行動がマネジメントできるようになります
- ストレスを正しく理解することで、自分に合った「乗り越えるスキル」を高めます

### ◆カリキュラム

※録音・録画はご遠慮下さい。

#### 1. 伸びる社員とは

- (1) 困難が自分を成長させる
- (2) ストレスって悪いもの？  
～ストレスを正しく知ろう～
- (3) 私のストレス対処法は？ 【ワーク】

#### 2. 「折れない力」で乗り越える

- (1) 2つのマインドセット
- (2) 心が折れないためのスキルとは？
- (3) 自分の思考のクセを知る 【ワーク】

#### 3. 「働きかける力」の基盤をつくる

- (1) 自分を知って自律型社員になる！

- (2) 自分の大切にしているものは？  
～価値観を探る～ 【ワーク】

- (3) 価値観を満たす働き方

#### 4. 「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) 自分の役割を考える 【ワーク】
- (3) MUST・CAN・WILLの融合で仕事を意味づける

#### 5. 楽しく伸びる社員になろう

- (1) 強みを活かしてなりたい自分になる！ 【ワーク】
- (2) 目標設定と行動計画 【ワーク】

**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

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。

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振込みください。

\*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、新型コロナウイルス感染拡大の影響、または、諸般の事情により、開催を中止させていただく場合がございます。

### りそな総研ビジネスセミナー FAXお申込み廃止のお知らせ

お客様の個人情報保護とペーパーレス化のために、FAXによるお申込みを廃止しました。

お手数料をおかけいたしますが、弊社HPからのお申込みをお願いいたします。

1. セミナー申込URL <https://www.rrl.co.jp/seminar>

りそな総研セミナー

検索

2. 会員の方は、会員番号・パスワードをご入力いただくとスムーズです。

3. お申込み方法・会員番号・パスワード等、ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：りそな総合研究所 研修セミナー部（東京） 03-5653-3951