

※新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、情勢によっては、事業の延期または中止となることもございますので、予めご了承願います。予定変更の際は、お申込された方にご連絡いたします。

代表者 殿、経営幹部 殿、管理監督者 殿  
総務・人事担当者 殿

主催：一般社団法人 茨城県経営者協会

**NEW**

## ウィズコロナでの精神的回復力をアップ！！ リーダーのためのレジリエンス研修 ～自分・部下・チームのレジリエンスを高める～

### 【研修のねらい】

リーダーには多忙やプレッシャーによるストレス、多様化する部下への対応、困難な調整業務など乗り越えるべき壁が多いです。本研修では、リーダーの方を対象に、自分・部下・チームの3方向からレジリエンス（精神的回復力）を高める方法を学びます。

ウィズコロナでの精神的回復力を高め、チーム力をアップさせたい経営者、総務・人事担当者の皆様、是非、受講者をご派遣ください。

- ◆日時：令和4年7月15日（金）9：00～17：00
- ◆会場：ダイヤモンドホール（筑西市玉戸1053-4 TEL：0296-28-8511）
- ◆対象：幹部・管理職・中堅リーダー の皆様
- ◆定員：50名 ※最小催行人数（20名）に達しない場合、開催中止となることがありますので、予めご了承願います。
- ◆参加費：会員 5,000円/名 <会員外 15,000円/名>

### 【研修内容（予定）】

時間	研修内容
9:00 ～ 17:00  途中適宜 休憩あり	<ol style="list-style-type: none"><li>1. リーダーに求められるレジリエンスとは<ol style="list-style-type: none"><li>(1) レジリエンスとは～「精神的回復力」</li><li>(2) リーダーは自分・部下・チームのレジリエンスを高める</li><li>(3) リーダーにレジリエンスが求められる理由<ol style="list-style-type: none"><li>①リーダーには乗り越えるべき壁が多い</li><li>②多忙やプレッシャーによるストレスから自分を守る</li><li>③配慮すべきステークホルダーが多い～多様化する部下・困難な調整</li></ol></li></ol></li><li>2. 自分のレジリエンスを高め、壁を乗り越える<ol style="list-style-type: none"><li>(1) まずは自分のレジリエンスを高める</li><li>(2) レジリエンスを高めるための3つのポイント</li><li>(3) 捉え方を変え、気持ちを切り替える～感情コントロール</li><li>(4) 自信を持ち、強みを活かす～自尊感情</li><li>(5) 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす～自己効力感</li></ol></li><li>3. 部下の感情コントロールをサポートする<ol style="list-style-type: none"><li>(1) リーダーは部下が気持ちを切り替えられるようにサポートする</li><li>(2) 部下が何に悩んでいるのかを理解する</li><li>(3) 部下の思考の傾向を知る（参考）部下のイエローサインを見過ごさない</li></ol></li><li>4. 部下の自尊感情を高める<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 自分には価値があると感じることで、自尊感情が高まる</li><li>(2) 部下が気づいていない自分の強みを気づかせる</li><li>(3) 部下の弱みを知る</li></ol></li><li>5. 部下の自己効力感を高める<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 自己効力感の高い部下は主体的に動く</li><li>(2) 部下の成功をほめ、自己効力感を高める</li><li>(3) 部下のお手本（ロールモデル）になれるようにする</li></ol></li><li>6. チームのレジリエンスを高める～心理的安全性<ol style="list-style-type: none"><li>(1) チームのレジリエンスの鍵を握るリーダー</li><li>(2) 「安心して自然体でいられる職場」がチームのレジリエンスを高める</li><li>(3) 失敗してもよいから挑戦することを推奨する</li><li>(4) 自己開示をする</li><li>(5) 情報共有・意見交換の場を設ける</li></ol></li><li>7. まとめ</li></ol>

※心理的安全性とは「メンバー一人ひとりがチームに対して気兼ねなく発言できる、自然体でいられる環境・雰囲気」を指す

**講師：(株)インソース 専任講師 日下部 令子（くさかべ れいこ）氏**

**【略歴】**

2019年 インソース講師に就任

**【特徴】**

明るいい人柄で相談しやすい場の形成を得意とする。人材派遣会社でリーダーとしての職務経験もあり、多様化する部下の指導で悩むリーダーの立場を理解した研修内容が好評を得ている。

総登壇回数 は 200 回を超え、リピート率が高い講師。

講師の詳しい略歴につきましては、事務局までお問い合わせください。

**【お問合せ】 一般社団法人茨城県経営者協会 事務局（担当：佐藤正樹、澤畑英史）**

〒310-0801 水戸市桜川 2-2-35 茨城県産業会館 11 階

TEL：029-221-5301 Fax：029-224-1109 Eメール：satou@ikk.or.jp

**【申込方法】** 下記参加申込書にて、7月1日(金)までにメールまたはFAXでお申込み下さい。

お申込まいただいた方には事前に参加票および請求書をお送り致します。

**【支払方法】** 当日払い、銀行振込(開催月の月末までの振込み)の何れかにてお支払い下さい。

**【振込先】** 常陽銀行本店 普通預金口座 No.6501 口座名：一般社団法人茨城県経営者協会

※お手数ですがお振込の際、貴社名の前に「0715」と入れてお振込頂けますと入金処理上たいへん助かります。

可能であれば、ご協力宜しくお願い致します。※記入例「0715〇△×商事」

**リーダーのためのレジリエンス研修（7/15）参加申込書**

Fax：029-224-1109 Eメール：satou@ikk.or.jp

一般社団法人茨城県経営者協会(佐藤正樹) 行き

申込日：令和4年 月 日

会社名			
所在地	〒		
参加者氏名		勤務年数	年
所属		E-mail	
参加者氏名		勤務年数	年
所属		E-mail	
参加者氏名		勤務年数	年
所属		E-mail	
お申込ご担当者	TEL		
所属・氏名	E-mail		

※ 今回の参加者及び申込担当者のデータにつきましては、参加票・請求書の送付及び参加者・講師への名簿配布以外の目的では使用しません。また、細心の注意をもって管理し、個人情報の漏洩、紛失、き損又は参加企業様の権利利益を損なうことの無いよう努めます。