レジリエンス（メンタルタフネス）研 修

1. 研修の目的

困難な事態に直面した時、重圧や環境変化に柔軟に対応し成長へと導く「レジリエンス」を習得し、組織の目的達成力の向上を目指す。

2. 研修の特徴

■体験参加型の研修です。個人ワーク（実習）やグループ討議を用い積極的な受講態度を促し、研修の中で考え、話し合うことで気づきや学びを深めます。
■相談業務を通して自己実現や課題達成のサポートを実際に行っている立場から事例の紹介も含め実践に役立つようプログラムされています。

3. 研修内容

対象者：全職員

	内　容	詳細、得たい成果
9：00	**1. ストレスの要因とストレス反応について** 1）ストレスについて 2）ストレスを感じる場面の振り返り	● ストレス要因についての基礎知識の理解と参加者自身のストレス要因の振り返りをする。 ● ストレスの二面性について解説し、ストレスとの向き合い方について考えてもらう。
	2. 体調と意欲のコントロール 1）自律訓練法	● 自律訓練法を学びストレスを解消し、不安や緊張をほぐし、筋肉を弛緩させ自律神経系の働きバランスを整える。
	3. 思考や感情のコントロール 1）自分の感情に気づく 2）クリアリングスペース 3）アンガーマネジメント	● 自分の感情や価値観に気づく。 ● 様々な感情の意味や付き合い方について解説する。 ● クリアリングスペースを体験しネガティブな感情との付き合い方を体験する。 ● アンガーマネジメントによりもっとも扱いづらい怒りの感情との付き合い方を学ぶ。
	4. 自己理解を深める	● オンリーワンを目指して自分の性格や得意不得意等を確認する。
	5. ストレス対処能力を高める 1）ストレス対処行動 2）コミュニケーション能力 3）認知行動療法	● ストレス対処行動について解説をする。 ● ストレス対処に欠かせない対人関係をよりよくするコミュニケーションを体験的に学ぶ。 ● 認知行動療法を学ぶ。
16：30	**6. モチベーションの高める** 1）未来を創造する	● モチベーションを維持向上させるために必要な目標設定を意識化し、公言する。