

# レジリエンス・コーチング研修

## ～打たれ強く、自立した部下を育てる～

対象者：管理・監督者

### 1. 研修の目的

「ちょっと叱っただけですぐ辞めてしまう」「チャレンジしようとしないう、主体性がない」「折れやすい、すぐ諦める」というような部下はいないでしょうか？

近年、様々な企業でレジリエンスを高めるトレーニングが注目されています。レジリエンスとは、「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などとも訳される心理学用語で、困難を乗り越えさらに強く成長する力を意味します。

この力は、学歴よりもIQよりも人の成功、幸せを左右する力と言われています。特に、ゆとり世代と言われるイマドキの若者たちのレジリエンスが低く、少し叱っただけで辞めてしまう、主体性がない、折れやすい特徴があります。また、若手だけでなく、多くのビジネスパーソンは、多忙さやストレスで精神的なダメージを受けることもあります。そのようなダメージにも、たくましく乗り越える力が必要です。このような時代だからこそ、リーダー自身のレジリエンスを高めると共に、部下のレジリエンスも高めるリーダーシップが求められるのです。

この研修では、コーチング、ポジティブ心理学などをベースに、部下のレジリエンスを高めるコミュニケーションを理論と実践を交えて身に付け、打たれ強く、自立した部下育成を実現します。

#### 【期待される効果】

- ◇ 部下の自信とやる気を引き出し、主体的な行動を促します。
- ◇ 部下のレジリエンスを高めるコミュニケーションのコツがわかります。
- ◇ リーダー自身のレジリエンスも鍛えられ、困難を乗り越える力を身に付けます。
- ◇ 部下の心を折らない叱り方、対話方法を身に付けます。
- ◇ 困難、逆境に強い組織を創るリーダーシップを身に付けます。

注)メンタルヘルス疾患の回復、改善のための研修ではありません。

## 2. 研修内容

|       | 内 容   |
|-------|---|
| 9:00  | <p><b>1. 今、注目される力『レジリエンス』とは？</b> 【講義・個人ワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) レジリエンスとは？</li><li>2) レジリエンスが高い人、低い人<br/>【実習】 特徴、違いをディスカッション</li><li>3) レジリエンスを高める3つのポイントと6つの要素<ol style="list-style-type: none"><li>① 安心:自己肯定感、感情マネジメント</li><li>② 自信:自己効力感、ポジティブ思考</li><li>③ 行動:人間関係、イメージカ</li></ol></li><li>4) レジリエンスの重点ポイント<br/>【実習】 部下、リーダー自身のウィークポイント把握</li></ol> <p><b>2. 『安心感』が人を動かす</b> 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 「無理!」という言い訳をする理由</li><li>2) 人間の行動の原理原則</li><li>3) 人間の欲求5段階</li><li>4) 聴き方一つで部下が変わる</li><li>5) 言葉の裏側を聴く<br/>【実習】 言葉の裏側を聴くトレーニング</li><li>6) レジリエンスを高める褒め方<br/>【実習】 レジリエンスを高める褒め方、認め方トレーニング</li><li>7) 日常のポジティブストークでレジリエンスを高める<br/>【実習】 ポジティブストロークのアクションプラン作成</li><li>8) 行動を止める「思い込み」の存在</li><li>9) ポジティブスパイラルとネガティブスパイラル</li><li>10) 部下の解釈の傾向と上司の解釈の傾向<br/>【実習】 部下と上司の思い込み傾向を知り、ミスコミュニケーションを防止する</li><li>11) 不必要な思い込みを手放し、行動を促す対話法<br/>【実習】 行動を止める歪んだ思い込みを手放し、行動を促す対話のトレーニング</li></ol> <p><b>3. 『自信』を引き出す</b> 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) レジリエンスを高める自己効力感</li><li>2) 強みが自信を生む</li><li>3) 部下の強みを見つける<br/>【実習】 スtrenグスカードを使用し、強みを見つけるトレーニング</li><li>4) 強みを活かすコーチング<br/>【実習】 対話しながら強みを引き出すトレーニング</li><li>5) 弱みさえも強みになる<br/>【実習】 リフレーミングによって弱みを強みとして活かす</li><li>6) 部下のロールモデルになる<br/>【実習】 逆境から乗り越えた経験を棚卸する</li><li>7) 小さな成功体験が大きな自信を育む</li></ol> |
| 12:00 |   |

|       | 内 容   |
|-------|---|
| 13:00 | <p><b>4. 『行動』を促す 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) その叱り方が部下の心を折る!<br/>【実習】 部下の心を折る叱り方とは</li> <li>2) 上司の思い込みが理不尽な叱りを生む<br/>【実習】 上司の叱り方タイプと思い込みを把握</li> <li>3) 部下の成長を促す叱り方<br/>【実習】 心を折らず、成長を促す叱り方ポイント</li> <li>4) アドバイスしたい、教えたいたい衝動が部下をダメにする</li> <li>5) 部下の主体性を引き出し、行動を促す問い<br/>【実習】 レジリエンスを高める問いかけ</li> <li>6) 困難、逆境を乗り越える力を高める対話法<br/>【実習】 失敗して落ち込む、チャレンジしないなど事例で対話ロールプレイ</li> <li>7) レジリエンスを高めるポジティブな思い込みを作る<br/>【実習】 ポジティブな思い込みを作り、主体的行動を促す</li> </ol> <p><b>5. レジリエンスを高める!部下のタイプに合わせたコミュニケーション</b><br/>【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 自分自身のタイプチェック<br/>【実習】 チェック表を使いタイプチェック</li> <li>2) 各タイプの特徴を知る</li> <li>3) 相手のタイプを見分ける</li> <li>4) 各タイプに合わせたコミュニケーション<br/>【実習】 レジリエンスを高める褒め方、やる気のさせ方<br/>【実習】 レジリエンスを高める叱り方、仕事の任せ方、フォローの仕方</li> <li>5) ミスコミュニケーションし易い組み合わせ</li> </ol> <p><b>6. まとめ 【講義・個人ワーク】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) アクションプラン作成<br/>【実習】 学びを活かし、アクションプラン作成</li> <li>2) アクションプラン発表<br/>【実習】 アクションプラン発表</li> </ol> |
| 16:30 |   |