

レジリエンス講座

目的

自分を活かしながら日々の仕事にやりがいを見出し、また、困難な状況に遭遇しても、課題解決に向けて粘り強くしなやかに対応できる能力（レジリエンス）の習得を図ります。

内容

レジリエンス

【久保 朋子】

- レジリエンスを知る
- 自己のレジリエンスの分析
- 逆境の振り返り
- 自己の「思い込み」を知る
- 感情のコントロール
- 人間関係能力

対象・日程等

対象者：市町村長等の推薦、希望職員

日程：令和6年8月22日(木)～8月23日(金)

定員数：6人（宮城県職員含め30人程度）

場所：東北自治総合研修センター

受付時間：午前8時30分～8時50分

準備物

特にありません。

研修PR

困難や逆境など、心理的な不安や大きなストレスを抱える状況においても、エゴ（自分を優先した考え方）に捉われずに、本来自分の中に持ち合わせている、使命感や志を優先にした言動を発揮していくための内省力を習得することができます。また、全ての出来事は、自分にとって意味があるという考え方を基軸にして、特に職場での人間関係構築力と未来を自ら切り拓いていくリーダーシップ力を高めることができます。

講師

^{くほ}久保 ^{ともこ}朋子 株式会社パトス 講師

■経歴

三井住友海上火災保険株式会社に入社し、新人から管理者対象に社内インストラクターとして従事する。現在は、株式会社パトスの専任講師として、各分野の教育に当たっている。

タイムスケジュール

	9:00	9:20	12:00	13:00	16:30	17:00
1日目	開講式 オリエンテーション	研修	休憩	研修		宿泊オリエンテーション
2日目	研修		休憩	研修	閉講	