

レジリエンス研修

～ 困難や逆境の中で適応できる能力を養う ～

目的

自身の強みや長所を活かしながら、日々の仕事にやりがいを見出し、困難な環境や状況においても、課題解決に向けて粘り強くしなやかに適応できる能力（レジリエンス）の養成を図ります。

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
- 信頼を得る人間関係能力

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、自分自身にブレない軸を持ち、情熱とチャレンジ心を持って仕事に取り組む力を高めます。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。

主事・主査級の若年層の職員にお勧めです。

様々な環境で働く職員同士で語り合い、前向きに出来事を捉えて進んでみませんか。

対象・日程等

対象者：市町村長等の推薦、希望職員

日程：令和7年11月13日(木)～11月14日(金)

定員数：36人

場所：東北自治総合研修センター

受付時間：午前8時50分～9時20分

講師

久保 朋子

株式会社パトス 講師



経歴

大手保険会社に入社。社内の能力開発センターの研修部に配属され、新人から管理者対象に社内インストラクターとして活躍する。人材育成に関わることをライフワークにと希望し、(株)パトスの専任講師となる。以後、全国の自治体や企業で多数の研修に登壇し、研修講師としての働く皆様の声を聴き学びを深めながら、キャリアを積んでいる。レジリエンス、キャリアデザイン、コミュニケーション、コーチング、リーダーシップ、部下・後輩育成、マネジメント等の研修で全国各地を飛び回っている。

タイムスケジュール

	9:00	9:30	12:00	13:00	16:00	16:30
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	

令和6年度受講者の声

- ・自分自身の仕事への取り組みや周囲の人への接し方を見つめ直すきっかけになった。
- ・思い込みがマイナスな気持ちにするとということが新たな気づきとなり、思い込みを取り払う意識をしようと思った。