

若手社員強化研修

対象：新入社員、若手社員、自身の対処法を身につけたい方

ビジネスで役立つ折れない心の作り方

辛い、嫌だと思った時、しなやかに立ち直る強さと勇気

主催：岡崎商工会議所 中小企業相談所

お客様や社内（上司や先輩）の人々とのコミュニケーションがうまくいかず、自身ではどうにも対処しきれない時、心の折れるメカニズムとその対処法を身につけると、素早くしなやかに立ち直り、さらに強い心持ちでビジネスに役立てることができます。

今回の研修では一つの躓きで社員が立ち直れなくなることが無いように、自身で立ち直る術を正しく理解し、組織の期待に応えられよう、グループワークを交えながら実践的に体得していただきます。

1. なぜ「折れない心」が必要か？
 - (1) レジリエンスとは？
 - (2) 逆境対応力の強い人・弱い人
 - (3) 組織を強くするポジティブ心理学
2. 「しなやかさ」は、「とらえかた」がカギになる
 - (1) 自分の思考パターンを変える
 - (2) あなたの「思い込みのパターン」に気づく
3. “逆境力”を鍛える
 - (1) 心の推進資源を消耗させるもの
 - (2) 折れない心を支える5つの資源
 - (3) 心のしなやかさを育む取り組み
4. ポジティブ心理学とネガティブ心理学
 - (1) ネガティブ感情・ポジティブ感情の特長
 - (2) ポジティブ感情を形成し、うまく付き合う方法
5. 心を鍛える「マインドフルネス」
 - (1) なぜマインドフルネスが注目されるのか？
 - (2) マインドフルネスの実践（瞑想など）
6. 逆境下の成長
 - (1) 困難を乗り越えた経験
 - (2) 逆境から学べること
 - (3) 日常でもできるメンタルコントロール

【開催日】平成29年7月12日（水）

9：30～16：30 ※昼食は各自お願いします

【会場】岡崎商工会議所 402 会議室

【受講料】14,000 円（消費税込）

（但し本所会員は7,000 円）

【振込先】口座名義：岡崎商工会議所

岡崎信用金庫本店 普 0027917

三菱東京UFJ銀行岡崎支店 普 0541451

【申込先】岡崎商工会議所 和田紫野

電話 (0564) 53-6500

講師 (株)人財育成プラネット

講師 渡辺 清乃 氏



キャリアコンサルタント／
well-being ファシリテーター
人材会社、編集プロダク
ションで勤務後、その経
験を活かし人材育成分野
で幅広く活躍。自らインタビ

ュアー、カウンセラーとしてかかわるだけでなく、ライターとして多くの人材育成のケースや手法、研究の場面取材するなど、人材育成分野に精通している。「幅広い学び」を常に心がけており、趣味も豊富。グローバル社会に生きるべく茶道と着物を、キャリアカウンセラーとしての器を磨くべくヨガ（瞑想・呼吸法）を、「天人合一」「すべてはつながっている」という考え方に共感し、東洋医学やネイティブ・アメリカンの思想も勉強中。東京や大阪など頻繁に出向き、様々な知識と経験を習得。多彩な仕事と学びから得たものを活かした、独自のスタイルを築いている。

【お申込み】FAX：0564-53-0101 岡崎商工会議所 和田行

若手社員強化研修 ビジネスに役立つ折れない心の作り方【7月12日（水）】申込書

事業所名					従業員数	
受講者氏名（ふりがな）	役職名	受講の目的や期待、事例で取り上げて欲しいこと等				
連絡担当者名	業種	TEL	FAX			

○ご記入いただいた情報は、岡崎商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するのをはじめ、講師には参加者名簿として配付します。