

# 30 ①心を強くするメンタルマネジメント講座

～ 困難に負けない“レジリエンスカ”を高めよう ～

## 【講座のねらい】

心身が疲れてくると、ストレス耐性や、撥ね退ける力が落ちてきます。メンタル不全に陥る前に、レジリエンスを上げる力、困難や転機にポジティブに立ち向かう力、感情を整理して活用する力をつけておきましょう。

## 【受講の効果】

- 負の感情に振り回されずに、対応が難しい状況や人と、向き合う心の準備ができる。
- 予防策を学ぶことにより、精神的な安心、安定の中で、仕事の効率性や生産性を上げることができる

## ◇日程・会場等

- 日 程：平成29年9月15日（金）
- 会 場：県セミナーパーク 103研修室
- 対象者：全職員
- 定 員：40人



こんな人におすすめ！

- 困難な状況に直面しても、素早く立ち直りたい人
- 仕事や人生に前向きなあなたに……

## ◇プログラム（6.5時間）

9:00 9:15		12:00 13:00		16:45	
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パーソナリティカード①を使って自己紹介</li> <li>○レジリエンスと、SPARKモデル</li> <li>○自治体と企業におけるストレスの違い</li> <li>○メンタルマネジメントの基本</li> <li>○簡易ストレスチェック</li> </ul>	休憩	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感情の自己管理「アンガーマネジメント」の基本</li> <li>○レジリエンスのためのリフレーミングワーク</li> <li>○パーソナリティカード②を使って特性のリフレーミング</li> <li>○困難を乗り越える 適応曲線と4つのS</li> <li>○パーソナリティカード①②③を使っでの将来に使える力</li> </ul>	アンケート記入	

## 【講師】

ビジネスサポート株式会社 講師 中山 美佐子



➤ レジリエンスとは……

「困難に対するしなやかな耐性」、精神的な落ち込み状態からの「復活力・復元力」