

## 【対象者】 管理職、リーダークラス

A M	P M
<ul style="list-style-type: none"> <li>● レジリエンスとは何か・その必要性とは                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・時代のキーワード…VUCA</li> <li>・近年増え続ける職場ストレスの問題</li> <li>・部下に必要なレジリエンスとは何か</li> <li>・レジリエンスと働き方（エンゲージメント）</li> <li>・自己認識と自己統制を促進する</li> <li>・レジリエンス・トレーニングのコンセプト</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェーズⅡ【回復】メンバーのストレングス＝強みを発見し活かす                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・強みの大切さ</li> <li>・強み（資質）一覧</li> <li>・強みの自覚を深める</li> <li>・サポーターの重要性</li> <li>・メンバーの強みの共有と相乗効果</li> <li>・ストレングス活用の実践例</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェーズⅠ【底打ち】メンバーの感情に気づき寄り添う                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブ感情の拡張形成理論</li> <li>・メンバーのP：N比は？</li> <li>・SPARKモデル</li> <li>・ネガティブ感情のラベリング</li> <li>・アンガーマネジメント</li> <li>・心の中の「思い込み犬」を見つける</li> <li>・役に立たない「捉え方」は手放す</li> <li>・SPARKで対話をしてみよう</li> <li>・部下へのバイアスを切り替えるThree Good Things</li> <li>・ポジティブ感情のボキャブラリーを増やす</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェーズⅢ【教訓化】メンバーの価値観を引き出し導く                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事観と人間観</li> <li>・部下の価値観を探るジャーナリング</li> <li>・マインドフルネスリスニング</li> <li>・部下のビジョンを描くジャーナリング</li> </ul> </li> <li>● 気づきの共有と実践行動化                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己研鑽におすすめ書籍</li> <li>・部下のレジリエンス課題を整理する</li> </ul> </li> </ul>