BIZPOWERS

研修企画ご提案書

レジリエンス研修（4 時間）

ご提案の背景・課題認識

変化の激しい職場環境では、仕事上の失敗や人間関係、業務負担など、誰もがストレスや困難に直面します。ストレスへの適切な対応が行われない場合には、メンタルヘルス不調による休職や離職が発生し、企業と本人の双方に大きなダメージを与えます。心身の状態に気づき、自分に合った方法で対処するとともに、状況を柔軟に捉え、次の行動につなげる力が求められています。一方、困難への対処を個人の我慢や努力だけに委ねることは適切ではありません。組織としての対応力を高めることが必要です。

本研修では、レジリエンス（困難から回復・適応する力）の基本を学び、個人と組織の両面から、レジリエンスを高めるために日常の職場で実践できる考え方や行動を学びます。

研修のねらい・ゴール

■ 自分のストレス反応や考え方の傾向を理解し、適切なセルフケアや対処方法を選べるようになる

■ 物事を柔軟に捉え直し、成長マインドセットと自分の強みを生かして、困難な状況も成長の機会とポジティブにとらえられるようになる

■ 一人で抱え込まず、相談・援助要請や周囲との支え合いを通じて、困難に組織として対処できるようになる

受講対象者

企業等の従業員・公的機関や医療機関等の職員・労働組合の組合員（階層・職種を問わず、対象者に応じて内容を調整可能）

カリキュラム例（4 時間の場合）

下記はカリキュラム例です。研修の目的や課題に応じてカスタマイズ可能です。

テーマ	内容
1. レジリエンスとは何か	レジリエンスの意味と必要性／困難を乗り越えるための 4 つの力 【グループワーク】どんな時にプレッシャーやストレスを感じるか
2. 自分のストレスと向き合う	ストレスの仕組みと心身の反応／ストレス要因と自分の反応の傾向／ストレスコーピング 【ワーク】自分のストレスと対処方法を振り返る
3. 物事の捉え方を変え、気持ちを切り替える	出来事と解釈の区別／思考のクセ／ABC 理論と認知の柔軟性 【グループワーク】困難な状況を別の視点から捉え直す
4. 自分の強みを生かし、困難を成長につなげる	自己肯定感と自己効力感／硬直・成長マインドセット／強みを生かし失敗を学びにつなげる 【グループワーク】困難を乗り越えた経験から強みや学びを発見する
5. 周囲と支え合う関係をつくり、職場のレジリエンスを高める	ソーシャルサポート／相談・援助要請／支え合うコミュニケーション 【グループワーク】職場のレジリエンスを高めるには
6. レジリエンス強化の具体策を考える	セルフケア・捉え直し・周囲の協力・職場改善の組み合わせ 【ケーススタディ】業務負担が増えた社員への対処と周囲の支援を考える
7. まとめ・具体的な行動の言語化	研修の気づきと学びの共有／明日から取り組む具体的な行動の言語化

本研修ならではの特長

■ ストレスとの向き合い方を職場の身近な事例に結びつけて学ぶことで、自分に合った対処方法を知ることができます。

■ グループワークを通じて受講者の経験や考え方を共有することで、ストレスへの対処方法のみではなく、成長マインドセットと自分の強みを活かしたポジティブな行動への動機づけを行います。

■ 個人のレジリエンス強化に加え、相談・援助要請と周囲の支え合いを学ぶことで、組織（職場）全体のレジリエンス強化を実現します。

講師プロフィール



柳瀬 智雄(やなせ としお)　株式会社ビズパワーズ 代表取締役　中小企業診断士

大阪大学経済学部経営学科(経営組織論専攻)卒業後、トヨタ自動車・シャープで約 20 年間の実務経験を積む。2008 年中小企業診断士(経営コンサルタントの国家資格)として独立、ビズパワーズを設立。2011 年に株式会社ビズパワーズを設立し代表取締役に就任。「経営理論 × 大手企業での実務経験 × 研修実績(累計 1500 回以上)」を兼ね備えた講師として、大企業から中小企業、労働組合、地方自治体、医療機関まで幅広い研修登壇実績を持っています。

難しい専門用語を使わず、自身の体験談や例え話を交えた「わかりやすく、心に響く講義」と、受講者が自ら考え気づく「主体性を引き出すグループワーク」を提供しています。ポジティブで楽しく安心できる場づくりと、論理だけでなく感情面にも訴えかける講義スタイルが、意識と行動を変える研修として高く評価されています。

得意分野は組織開発(組織風土改革・組織活性化)、リーダーシップ、モチベーション、マネジメント、コミュニケーション、課題解決、論理的思考、ビジネス思考法など。組織開発・人材育成コンサルタントとして、専門領域に特化することで、価値ある研修を実現しています。「日本中に“最高の職場”を実現する」をミッションに掲げ、「楽しく真剣に」をモットーとして毎回全力で取り組んでいます。

関西学院大学専門職大学院経営戦略研究科非常勤講師、一般社団法人大阪府中小企業診断士協会組織開発研究会代表、メンタルヘルス・マネジメント検定 II ・III種取得、令和 3 年度大阪府商工関係者表彰

お問い合わせからフォローアップまでの 4 ステップ

STEP 01
お問い合わせ
HP の「お問い合わせ」
またはお電話で

→

STEP 02
事前コンサルティング
オンラインで最適な研修内容を
講師と打合せます(約 1 時間)

→

STEP 03
カリキュラム設計・実施
最適な内容に
カスタマイズして実施

→

STEP 04
フォローアップ
ミーティング
ご希望の場合、研修効果を
高める助言を行います(無料)

まずはお気軽にお問い合わせください。専門のスタッフが丁寧にお話をうかがいます

株式会社ビズパワーズ　〒545-6031 大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 31 階
TEL: 06-6625-5013　MAIL: info-bp@bizpowers.co.jp　HP: https://www.bizpowers.jp/