

岡山経研セミナーのご案内

ハイブリッド型セミナー

会場受講

オンライン受講



困難にもしなやかに対応できる！

困難を乗り越える力 「レジリエンス」を高めるセミナー

講師

株式会社PHP研究所
講師

戸辺 美由起 氏
(略歴裏面)

日時

2022年10月20日(木) 9:30～16:30

(接続開始8:45 会場受付9:00)

会場

ちゅうぎん岡山駅前ビル 4F 会議室
もしくは Zoomによるオンライン受講

定員

会場:20名・オンライン:20名

※定員に達した時点で締め切らせていただきます。

●セミナーのねらい

対象

若手・中堅社員の皆さま

- ▶ レジリエンスの基本を学び、折れない心を高める。
- ▶ 困難の乗り越え方として ①選択 ②柔軟性 ③資源 を学ぶ。
- ▶ 困難を乗り越えるために必要な資源を蓄え、困難に上手に対応する。

●セミナープログラム

※録音・録画はご遠慮願います。

1 オリエンテーション

- ・研修の目的「折れない心を更に養い、より前向きに仕事に取り組むために」
- ・本日のゴール「レジリエンスを高める」
- ・自己の目的
- ・アイスブレイク「意識と行動、結果の関係性」について

2 レジリエンスとは

- ・レジリエンス=折れない心とは
 - －ショートワーク
 - 「折れない心とは、具体的にどのようなことか」
- ・レジリエンスの必要性
- ・レジリエンスの二つのポイント
 - －①困難を乗り越える
 - －②レジリエンス資源を蓄える、活用する

3 困難の乗り越え方

- ・困難を乗り越える時の三つのこと
 - －①変えることができるものに取り組む
(変えずらいものは受け入れる)
 - －②柔軟性を高める
 - －③リソースを使う など
- ・変えることができるもの「物事の捉え方」
 - －ワーク：「人の違いを知る」
 - －ケーススタディ：「捉え方とその後の行動を考える」
- ・捉え方と感情

4 レジリエンス資源を蓄える、活用する

- ・レジリエンス資源
- ・つながりを作る
- ・ポジティブ感情を高める方法
 - －ワーク：「よい言葉を遣う」
 - －ワーク：「体を上手に使う」

5 まとめ

- ・本日の学び
- ・エールと感謝

主催 中国銀行・岡山経済研究所

●講師略歴／株式会社PHP研究所 講師 **戸辺 美由起氏**

埼玉大学経済科学研究科博士課程を修了。マシンメーカーのジューキ株式会社や外資系モーターのソムフィ株式会社で10年間勤務し、財務・人事マネージャーなどを務める。その後、講師として独立。

ポジティブサイコロジースクール認定レジリエンス講師、レジリエンスコーチ、DiSCインストラクター、ICNLPNLPトレーナー、全米NLP協会認定トレーナーなど多数の資格を持つ。

【著書】：『レッツ、ホスピタリティ！～心を伝えるコミュニケーション能力の磨き方～』（経済法令研究会）

●お申込手続き

- お申込方法
 - ①当研究所ホームページからお申込み下さい。
(<http://www.okayama-eri.or.jp/>)
 - ②会場受講をご希望の場合は、下記の【会場受講申込書】にご記入のうえ、ファクシミリでもお申込みいただけます。
- 受講料のお支払い方法

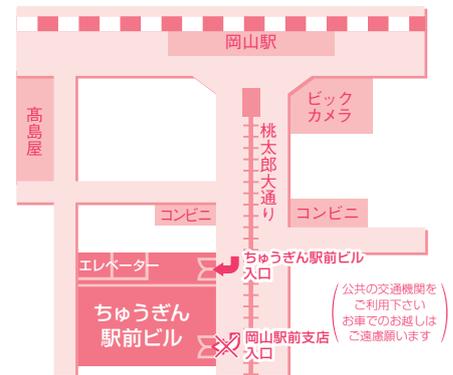
開催日の約2週間前をめぐり、請求書、振込用紙をお送りいたします。開催日の前日までにお振込みください。(会場受講をご希望の方には受講票を同封します。)
- 受講のキャンセル

開催日の2営業日前の17時までにご連絡ください。入金済みの受講料を全額ご返金致します。その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。ご了承ください。なお、ご都合により代理出席は差し支えありません。
※オンライン受講をご希望の場合は、資料発送後のキャンセルは受講料を申し受けます。ご了承ください。

●受講料 (テキスト代を含む)

維持会員	8,800円(税込)
賛助会員	13,200円(税込)
会員でない方	26,400円(税込)

※昼食のご用意はしておりません。各自でお取りください。

●会場案内 **ちゅうぎん岡山駅前ビル 4F**
岡山市北区本町2-5お申込み
問合せ先

一般財団法人 岡山経済研究所

〒700-0823 岡山市北区丸の内1丁目15-20 TEL:086-234-6534 FAX:086-231-5303
E-mail: ori@mx.mesh.ne.jp URL <http://www.okayama-eri.or.jp/>

ハイブリッド型セミナーのオンライン受講について

講師・事務局・受講者をパソコン・タブレットでつなぎ、会場受講者とともにリアルタイムで講義に参加します。WEB会議システム「Zoom」を利用します。

お申込み
あたり

- 当研究所ホームページからのみのお申込みとしています。受講者メールアドレスの入力を必ずお願いします。受講者メールアドレスへご案内(接続URL)をお送りいたします。
- インターネットが使用できる環境(インターネット環境、Zoomソフトダウンロード、カメラ、マイク、ヘッドセット等)が必要です。<ネットワーク>通信速度30Mbpsを推奨 ※公衆・フリー Wi-Fi、デザリングの利用は、接続が不安定になるため推奨しません。

今後はWeb申し込みがメインになります。

お申込み・詳細はこちら▶ [岡山経研セミナー](#)

検索

キリトリ線

至 岡山経済研究所
FAX 086-231-5303

●会場受講申込書 『困難を乗り越える力「レジリエンス」を高めるセミナー』10/20

		年 月 日		
フリガナ		電話番号	() -	
会社名		FAX番号	() -	
所在地	□□□□ □□□□			
申込責任者	氏名	(所属)	役職	()
参加者	氏名 ()内にフリガナをご記入ください	所属	役職	年齢
	()			
	()			
会員区分	ア. 維持会員 イ. 賛助会員 ウ. 会員でない方 (該当に○印をおつけください)			

維持会員…年会費3万円お支払いの方、賛助会員…年会費1万円お支払いの方
当参加申込書にご記入いただいた情報は、受講票の交付、出欠の確認など、当セミナーの運営管理業務の目的のみに使用させていただきます。