

レジリエンス（逆境力養成）研修【新規】

研修の目的とねらい

熟練度・経験度目安

★★★★☆

環境変化やストレスに強い心を養い、困難を乗り越えながら持続的に成長できるようになる。

- 自身の価値観や思考の癖などを分析し、潜在的な強みや長所を引き出します。
- 無意識的に習慣化しているモノの見方・考え方を、ポジティブに変える手法を学びます。
- 心の自然回復力を磨き、“逆境に折れない、しなやかな心”を養います。

期日	第1班	令和3年9月 3日(金)	10時～16時30分	※オリエンテーション：9時45分開始	講師	学識経験者等
	第2班	令和3年9月10日(金)	10時～16時30分	※オリエンテーション：9時45分開始		
会場	Zoomを使用したオンライン研修 受信環境が整っていない場合：茨城県自治研修所 7階 701研修室				計画 人員	50人
対象	一般職員 レジリエンスについて基礎知識を学びたい方 困難に負けない柔軟な考え方を身に付けたい方					

研修の概要

常に情勢が変化し続ける現代社会においては、思い掛けない困難やストレスに立ち向かう場面は少なくありません。当研修では、逆境に直面しても影響されない強い心を創る「レジリエンス」の基礎を学び、自信をもって生き生きと仕事に取り組むための手法を習得します。

☆当研修はZoomを使用したオンライン研修です。

オンラインでの受講環境が整っていない場合は、自治研修所に集合してオンライン研修を受講いただきます。

タイムスケジュール

9:45	10:00	12:00	13:00	16:30
	開講 オリエン テーション	<ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンスとは ・レジリエンスのための自己理解 ・レジリエンスの実践 ・レジリエンスと自己成長 		閉講
		休憩		

※計画内容は、講師との打合せ等により、若干変更となる場合がありますので、予め御留意ください。

担当者のメッセージ

- ・柔軟な心を養い、どんな場面でもポジティブな気持ちで仕事に取り組む基礎力を身につけることができる研修です。
- ・自己分析で自分の長所に気づくことで、自己成長のきっかけをつかみ、今まで以上に力を発揮できるようになります。

■茨城県自治研修所 市町村研修課

〒310-0802 水戸市柵町1-3-1 水戸合同庁舎7階
TEL 029-303-1326 FAX 029-233-1031
E-mail jichiken2@pref.ibaraki.lg.jp

■交通アクセス

- ・水戸駅南口から徒歩約10分
- ・研修生用駐車場(水戸市三の丸3丁目9番地)から徒歩約10分
詳しくは当研修所HPを御覧ください。
<http://www.ibaraki-jichiken.jp>