

# レジリエンス（逆境力養成）研修

## 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	令和6年 9月26日（木）10時00分～16時30分 ※オリエンテーション：9時45分開始		
会場	Z o o mを使用したオンライン研修	講師	学識経験者等
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	計画人員	60人

## 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Z o o mを使用したオンライン研修です。

## 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	・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。

## 受講者の声

- ・ 先生がご自身の例を挙げてくださったり、グループの人の意見を聞けたりするなど、具体的な内容でとても分かりやすかったです。
- ・ 困難な状況やストレスを抱えた際に、ネガティブな感情を前向きに切り替える考え方や方法を多く知ることができ、大変勉強になりました。
- ・ Zoomでの研修は初めてでしたが、音声も映像もクリアで違和感なく研修を受けることができました。

## ■茨城県自治研修所 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

HP <http://www.ibaraki-jichiken.jp>

## ■交通アクセス

・水戸駅南口から徒歩約10分

・車でお越しの際は、水戸赤十字病院そばの研修生用駐車場(水戸市三の丸3丁目9番地)をご利用ください。(徒歩約10分)

合同庁舎正面の駐車場は駐車できません。



駐車場地図