オンライン講座 ウェビナー Web Seminar

挫折をバネに成長できる レジリエンス向上研修



優秀な社員でもメンタルが弱いとなかなか職場で活躍することが出来ません。この研修では、困難や変化に対応できる「心の筋力の鍛え方」をワークを通じてお伝えします。自身の心をコントロールできるようになり、「打たれ強い心」を養います。

日時

2021年 3/9 火

13：00～17：00（4時間）

研修内容

1. レジリエンスとは

(1)レジリエンスについて
(2)職場のストレスの現状とキャリアアップに伴う重圧
(3)レジリエンスを高める３つのステージと７つの技術

2. トレーニング 第一ステージ【底打ち】

技術①ネガティブ感情の悪循環から脱出する
技術②役に立たない「思い込み」をてなずける

3. トレーニング 第二ステージ【立ち直り】

技術③「やればできる！」という自信をつける
技術④自分の「強み」を活かす
技術⑤こころの支えとなる「サポーター」をつくる
技術⑥ポジティブ感情を高める

4. トレーニング 第三ステージ【教訓化】

技術⑦辛い体験から意味を学ぶ

5. クロージング

(1)仕事の意味付け
(2)現場での技術の活かし方を共有　(3)行動目標設定

レジリエンスを学ぶと

- ☑ 大きな落ち込みに陥っていくことに、自分で歯止めをかけることができる
- ☑ 自分のコントロール下にあるものと、そうでないものを判別できる
- ☑ 他者や新しい物事に、意欲的に働きかけることができる

講師紹介



浅尾 京子 氏
（あさお　あつこ）

日本リレーション株式会社　代表
認定レジリエンス・トレーニング講師

日本航空株式会社で国際線客室乗務員を経験後、JALアカデミー株式会社（現キャプラン株式会社）で接遇コミュニケーションインストラクターとして活躍。講師歴は32年、研修・講演実績は1,000回以上。2012年8月に独立し、現在に至る。介護・医療、ホテル、銀行等の接遇、ビジネスコミュニケーション研修などで活躍している。帰属意識が希薄になった昨今、指導する前に、先ずは上司が部下に手本を示すことを提唱している。

対　象　新人・若手社員

開催方法　Web配信
※カメラがついたＰＣまたはタブレットが必要です
「講師との双方向トレーニング」を実施いたします

受講料　16,500円　※テキスト代・消費税含む
【アイデムを１年以内にご利用いただいたお客様には、２割引きの13,200円でご提供いたします。】

レジリエンスとは
一般的には、挫折や困難な状況下で、折れない力、乗り越える力と訳されています。単に「メンタルが強い」ではなく、仕事や生活において様々な困難や変化に、しなやかに対応できる「強さ」「折れない心」のことを表す新しい概念です。

お問い合わせ 弊社営業担当まで　企画・運営 株式会社アイデム　【東日本】0120-225-153 【西日本】0120-005-093
（電話受付時間／9時～17時〈平日〉）

AIDEM

お申し込み用紙

FAX 【東日本】0120-118-081
【西日本】0120-816-800
FAX番号は、お間違えのないようお確かめください。

【オンライン講座】
挫折をバネに成長できる レジリエンス向上研修

2021年3月9日 実施

フリガナ		フリガナ	
受講者氏名	（男・女）	受講者氏名	（男・女）

フリガナ		ログインID	会員登録をされている方は、ログインIDをご記入ください。 [ログインID:] ※Webサイト（https://apj.aidem.co.jp/）より、ご登録いただけます。 ※ログインIDをお忘れの場合は、Webサイトの会員ログインページ「ログインID・パスワードをお忘れの方はこちら」より、ご確認ください。
貴社名			
ご住所	〒 ※マンション名、ビル名、部屋番号もご記入をお願いいたします。		
フリガナ		所属	
お申し込み者名	◆必ず氏名のご記入をお願いいたします。	役職	
TEL		FAX	
e-mail 必須	※携帯電話のメールアドレスの記入は、ご遠慮ください。		

当セミナーをどのようにしてお知りになりましたか?
●弊社採用プレゼンター　●Webでの検索　●弊社Webサイト　●メールマガジン　●研修会場
●その他（　　）

アイテム営業所名	アイテム担当者名

当お申し込み用紙に必要事項を記入いただき、FAXにてお送りください。
（メールアドレスはオンライン研修受講に必須ですので必ずご記入ください。）

請求書をメールにてお送りいたします。
請求書記載のお支払期日までに、銀行振込にてお支払いください。
領収証は金融機関の送金済証をもって代えさせていただきます。

オンライン研修開催の前日までに、受講ご案内のメールをお送りいたします。
メールの内容に従って、オンライン研修受講の準備を進めてください。

オンライン研修開催時間にご自身のパソコンやスマートフォンで
受講をしてください。
なお、推奨環境は右記となります。

【受講可能な環境】
インターネット接続ー有線または
無線ブロードバンド（3Gまたは4G/LTE）

【推奨OS】
MacOS 10.7以降を搭載のMac OS X、
Windows 10、Windows 8または8.1、
Windows 7
SP1以降を搭載のWindows Vista、SP3以降
を搭載のWindows XP

※お申し込みのキャンセル、受講者及び日程変更をされる場合は、
開催日前日（土／日／祝日を除く）までにご連絡ください。
※当日キャンセルの場合には、受講料をご請求いたします。予めご了承ください。
※個人のお客さまは、開催日前日（土／日／祝日を除く）までに入金が確認
できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。予めご了承ください。
※自然災害などを理由に開催を中止する場合には、前日15時までに「お申し込み者」の方にご連絡し、受講料は全額返金いたします。
ただし、交通費・宿泊費等のキャンセル料につきましては、お客さまでご負担いただきますようお願い申し上げます。

ご提供いただいた個人情報の取扱いについて

・氏名、住所、その他の個人情報は、株式会社アイテムにおいて「ご本人及び所属する企業（または機関等）への情報（セミナーや会員サービスのご案内等）発信」「アイテムの主催するセミナー会員制度の運営」に関する目的以外には使用いたしません。
・上記業務のうち、発信業務の一部を業者に委託して行うことがあります。（発信に必要な最小限の情報のみに限定します。）
・個人情報の記入は任意ですが、ご記入いただけない場合は、サービスを適切にご提供できない場合がございますのでご了承ください。
・個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止等の依頼があった場合、遅滞なく対応いたします。
これらの要請や苦情相談その他の問い合わせは、下記までお願いいたします。
株式会社アイテム　コーポレート機構統括部　TEL 03-5269-8718　株式会社アイテム　個人情報保護管理者　コーポレート機構統括部　次長

■お問い合わせ先（電話受付時間／9:00～17:00《平日》）　株式会社アイテム　【東日本】0120-225-153 【西日本】0120-005-093