

レジリエンス強化セミナー

～レジリエンス(しなやかで折れない心)を養い、逆境・困難に立ち向かう力を鍛える～

コロナ禍以降も激しい環境変化が続くなか、組織のみならず従業員一人ひとりが変化に対応し、パフォーマンスを発揮し続けることが求められています。『重圧が高く変化の早い状況でも柔軟に対応し、失敗や困難を成長へと導く力』と定義される“レジリエンス”については、個々のストレス耐性を高めることにより組織全体を活性化し、メンタル不調の未然防止や若手社員のセルフマネジメント力向上、モチベーションアップ、組織力強化、人材の定着率向上、プレッシャーに強いリーダーの開発、営業力の強化などに広く活用され、その効果を見せております。本セミナーでは、グループワークを交えながら、レジリエンスを養う技術を学び、セルフコントロール力の向上を図ります。

セミナープログラム

1. レジリエンスとは何か、 その必要性とは

- (1)「レジリエンス」とは何か
- (2)「レジリエンス」の力を高める
3つのフェーズ
- (3)自己理解と自己コントロールから
成長の土台を築く
- (4)「レジリエンス」と働き方

2. トレーニング・フェーズⅠ 「ネガティブ感情に対処する“底打ち”」

- (1)「ネガティブ感情」のラベリング
- (2)「ストレス」への対応法
- (3)物事に対する
「捉え方のクセ」の自己理解

3. トレーニング・フェーズⅡ 「レジリエンス・マッスルを鍛える“回復”」

- (1)肯定的感情と否定的感情の
比率をチェックする
- (2)自分の「才能」や「資質」を発見する
- (3)「自信」、「自己効力感」を高める

4. トレーニング・フェーズⅢ 「逆境体験から学ぶ“教訓化”」

- (1)あなたの真の「メンター」は誰？
- (2)あなたの本当の
「ウオント(「夢」や「志」)」は何？
- (3)3つの「仕事観」
- (4)根底にある「人間観」

開催要領

■日 時：2026年2月5日(木) 10:00～17:00

■会 場：道特会館 会議室（札幌市中央区北2条西2丁目（仲通り）TEL011-251-8506）

■講 師：吉田 和憲 氏 認定レジリエンス・トレーニング講師

／一般財団法人生涯学習開発財団 認定プロフェッショナルコーチ
医療分野の大手外資メーカーで、営業職・課長職・部長職を経験。直近の新型コロナ下は、診断薬メーカーとして、パンデミックの様々な対応を行った。実務として経験しながら、学問的な知識をも融合させた内容には定評があり、これまでに100以上の組織に関わり、受講者は5,000人を越える。

■対 象：若手～中堅社員、職場リーダー、人事・教育部門の管理者・担当者、労組役員

■定 員：30名(予定)

■参加費：会員23,100円(内税2,100円)／一般28,600円(内税2,600円)

※昼食は各自でお取りください

(各1名様、テキスト、資料費含む)

北海道生産性本部

申込要領

◆参加申込み締切日 2026年1月29日(木)

◆申込書に所要事項をご記入のうえ、FAXまたは当本部ホームページでお申し込みください。

1月30日以降の参加取消しの場合はキャンセル料算定基準の適用対象になりますので、代理の方のご出席をご考慮ください。

【キャンセル料算定基準】・1月30日～2月4日取消し:参加費の30% ・当日欠席:参加費全額

◆参加申込みは先着順に受け付けます。(参加証はございませんので、当日会場に直接お出でください)

◆講師の急病や天災、人災などの災害といった不可抗力により、止むを得ずセミナーを中止(・延期)する場合がございます。その場合は派遣担当者の方へご連絡いたします。なお、中止(・延期)の場合、参加費は返金致しますが、それ以外についての補償は行いませんので、予めご了承ください。

◆参加費の納入は銀行振込または現金でお願いいたします。

振込の場合は、セミナー開催前日までに下記銀行へお振込みください。なお、恐れ入りますが振込手数料は貴組織にてご負担願います。口座名:「北海道生産性本部」・口座科目:普通預金

●北洋銀行本店営業部(0134915) ●北海道銀行本店営業部(2957248) ●北海道労働金庫本店営業部(4786857)

●北海道信用金庫本店営業部(5081257) ●旭川信用金庫札幌支店(0200076) ●みずほ銀行札幌支店(1258020)

※銀行振込の場合は、原則として領収書の発行はしていません。

お申込み・お問い合わせ

北海道生産性本部(担当:澤田)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター TEL:011-241-8591 FAX:011-241-3898

URL: <https://www.hpc-net.jp> E-MAIL: info@hpc-net.jp

※個人情報の取扱いについて

- 参加申込によりご提供いただいた個人情報は当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。なお、当本部個人情報保護方針については、当本部ホームページ(<https://www.hpc-net.jp>)をご参照願います。参加されるご本人、ご連絡担当者の皆様におかれましては内容をご確認、ご理解の上、お申込み頂きますようお願い致します。
- 個人情報は、本セミナー実施に関わる事務手続きや資料等の作成に使用します。但し、当本部が主催する各事業におけるサービス提供や事業案内のためにも使用場合があります。
- 本セミナーの実施に関して必要な範囲で参加者名簿等の資料を作成し、講師に限り配布させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、個人情報は第三者に開示、提供することはありません。
- 個人情報の開示、訂正、削除については当本部までお問い合わせください。
- 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

FAXでのお申込みは 011-241-3898 へ

年 月 日

「レジリエンス強化セミナー(2/5)」参加申込書

ホームページからのお申し込みも可能です

北海道生産性本部

検索

組織名 _____ TEL _____

住所(〒 _____) _____ FAX _____

派遣担当者氏名 _____ 所属・役職名 _____

E-MAIL: _____

参加者氏名	所属役職名	参加者氏名	所属役職名
①フリガナ		③フリガナ	
②フリガナ		④フリガナ	

()月()日< 北洋、道銀、労金、北海道信金、旭川信金、みずほ >にて振込みます。

●参加費()円×()名=()円

No.	領収	/	
	請求	/	