

300-3	<b>メンタル・タフネス</b>
2時間	
対象	社会人経験3年以上の社員
効果	働く環境は常に変化し、技術革新により発生した課題は複雑かつ予測不可能なものです。この環境下で成功しながら生き生きと働き続けるために、逆境や失敗、孤立などのストレスフルな状況を乗り越えるための考え方やコツを学ぶことでタフなビジネスマンを育成するきっかけとなります。
<p>■学習目標</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 職場で受けるストレスを軽減する</li><li>・ 逆境に強い社員になる</li><li>・ 多角的な視点で物事をみる</li><li>・ メンタル・タフネスを職場で活用できる</li></ul> <p>■研修の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. メンタル・タフネスとは何か</li><li>2. メンタル・タフネスへの理解と実践</li><li>3. セルフ・トークの理解</li><li>4. ロールプレイ</li><li>5. フィードバック</li><li>6. 認知を変える方法</li><li>7. まとめ</li><li>8. Q &amp; A</li></ol>	
受講者の声	
<ul style="list-style-type: none"><li>* 思い通りにならないことがあっても自力で回避できる方法について学べた</li><li>* 認知を変える方法を知ることができて良かった</li><li>* 状況を解釈するには自分なりのくせがあることがわかって理解が深まった</li></ul>	