D　組織
マネジメント　D-3

レジリエンス研修

対　象	全職員
日数/時間	半日間／3時間
研修のすすめ方	講義、個人・グループワーク

研修のゴールと概要	**困難な状況を主体的に乗り越え成長する力を身につける** レジリエンスは失敗や環境変化をしなやかに乗り越える心の復元力です。困難な状況を主体的に乗り越え成長することが期待できます。

研修の特徴	01　ストレスへの対処法を学ぶ 02　困難を乗り越える力を養う 03　チームで支え合う力を高める

プログラム	**1. 現代社会のストレスとメンタル不調** ・現代社会のストレス ・ストレスのメカニズム **2. レジリエンスとは** **3. レジリエンスを高める** ・リフレーミング、ラベリング等 **4. レジリエンスをチームで築く**

Copyright(c) 2026 NIPPON OMNI-MANAGEMENT ASSOCIATION

●課題に寄り添ったカスタマイズ対応

掲載プログラムはモデルプログラムです。経験豊富な専門スタッフが、課題やご希望を丁寧にヒアリングし、最適な講師選定と効果的な育成プログラムをカスタマイズしてご提案いたします。

●お問い合わせ／ご相談／お見積り依頼　https://www.noma.or.jp/hrd/contact/

「実施の希望日時」「対象者」「テーマ」「ご予算」等、わかる範囲でご相談ください。