

チームの力を最大限に高める！ 管理職のためのレジリエンスマネジメント講座

- 自分にも部下にも使える！折れない心を鍛える3ステップの黄金ルール
- しなやかな回復力で、ストレス・プレッシャーに強い自分へ！
- 部下が積極的に行動・成長するようになる！

レジリエンスやリーダー育成を専門とするプロの講師から、自分にもチームにもすぐ活用できるレジリエンススキルを、ワークを通して深く学ぶことができます。



定員
先着30名

受講無料

内容

10月23日(木)

- ① レジリエンスとその必要性とは
 - ・レジリエンスとは
 - ・レジリエンスを高める3つのアプローチ【底打ち】【回復】【教訓化】
 - ・レジリエンスとリーダーシップ
- ② 【底打ち】感情をコントロールする
 - ・感情コントロールの黄金比！3:1の法則
 - ・感情コントロールの決め手となる捉え方の柔軟性
 - ・部下の感情に寄り添うには？

10月24日(金)

- ③ 【回復】強みを活かす
 - ・強みを活かすメリット
 - ・強みを活かして乗り越えるイメージをつくる
 - ・部下の強みを活かすには？
- ④ 【教訓化】経験から学ぶ
 - ・内省から得られる2つのレジリエンス資源
 - ・部下の内省を促すには？

開催日

令和7年 10月23日(木)、10月24日(金)

10:00～16:30

2日間にわたる講座です

- ・10:00～15:30はレジリエンスマネジメント講座
- ・15:40～16:30はメンター交流会「社外メンターと語ろう 女性リーダーのモヤモヤあれこれ解消法」(メンター交流会は、23日または24日どちらかにご参加いただきます)

講師



(株)ザ・アカデミージャパン

はやし ともこ
林 朋子 氏

会場

福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい)

対象

福井県内で働く管理職または将来管理職を目指す女性、かつ2日間とも参加できる方



あなたとともに、未来へ。
公益財団法人ふくい女性財団

詳細は裏面をご覧ください



申込方法:「ふくい女性財団」ホームページから申込み
<https://www.f-jhosei.or.jp> (PC・スマホ)

「講座・イベント」カテゴリ内、講座名のページをクリックし、
「お申込みフォーム」からお申込みください。



申込期限:10月8日(水) ※定員に達し次第 締め切ります

※申込期限終了後、受講決定メールを配信します。@f-jhosei.or.jpからのメールが、迷惑メールに振り分けられないようご注意ください。メンター交流会がどちらの日になるかも、このメールでご確認ください。
※申込みされた個人情報は、今後の講座案内のために使用させていただく場合があります。

講師プロフィール

株式会社ザ・アカデミージャパン プロフェッショナルトレーナー **林 朋子 氏**

【経歴】

大手銀行に20年勤務、その間に金融業界の再編を経験。統合時は部下40名のマネジメントを行いながら、異文化組織の中でのチーム形成を行う。その後、大手外食チェーンに転職し、ES・CS(※)推進体制を構築。2012年にエンライト(株)を設立し、講師兼コンサルタントとして活動中。

※ ES=Employee Satisfaction(従業員満足度) CS=Customer Satisfaction(顧客満足度)

【資格】

産業カウンセラー/認定ポジティブ心理学コーチ/Executive Certificate in Resilience Training Instructor(国際認定資格)

【専門分野】

レジリエンス・心理的安全性・コーチング・チームビルディング・コミュニケーション・メンタルヘルス・ハラスメント防止

はやし ともこ

林 朋子 氏

メンター交流会について

「メンター」とは、「豊富な知識と職業経験を持っている先輩」と理解されています。

社内にも、業務上の疑問などを教えてくれるメンターがいるかと思いますが、社外のメンターには、職場では打ち明けられない疑問や不安などを相談できたり、社内には気付かない視点でアドバイスがもらえたりといった良い点があります。

「メンター交流会」では、ふくい女性活躍支援センターの社外メンターとして活躍いただいている2名の方をお招きして、みなさまの疑問に答えていただきます(講師は参加しません)。

10月23日、24日どちらかに
ご参加いただけます。

会場案内

福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい)
住所:福井市下六条町14-1※無料駐車場有り

アクセス

フレンドリーバス(無料)

行き「福井駅東口」9:30乗車/「生活学習館」9:43下車

帰り「生活学習館」17:03乗車/「福井駅東口」17:16下車

★ 環境配慮のため、公共交通機関のご利用やアイドリングストップにご協力ください。



社外メンターとの
キャリア相談会(メンタリング)
申込み受付中!

今後のキャリアの不安や仕事のモヤモヤ、ありませんか?
社外メンターに相談すれば、これまでとは違った視点から
解消のヒントがもらえます。お気軽にお問合せください。
(ご利用にあたっては一部条件があります)

詳細はこちら



【お問い合わせ先】

公益財団法人ふくい女性財団
〒918-8135

福井県福井市下六条町14-1 福井県生活学習館内

TEL:0776-41-4254 MAIL:f-jhosei@f-jhosei.or.jp



Fukui SDGs
Partner

財団SNSはこちら

