

レジリエンス強化研修(札幌開催)

逆境に負けない心を育て、リーダーシップを磨く

研修期間 2026年5月13日(水)～5月14日(木)

対象者 管理者、新任管理者など

定員 / 受講料 25名 / 22,000円

- ・ 困難やストレスに負けず対応力を高めたい方
- ・ 自身の成長やリーダーシップ強化に関心のある方

日数 / 時間数 2日 / 12時間

研修会場 (独) 中小企業基盤整備機構北海道本部 大会議室(札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル6階)

研修のねらい

仕事や人間関係など、さまざまなストレスにさらされる現代において、逆境や困難を成長の原動力に変える「レジリエンス＝しなやかで折れない心」が求められています。このレジリエンスを鍛えることで、職場内においても、逆境や困難を自身や組織の成長へとつなげることが期待できます。

本研修では、レジリエンスの基本や実践方法を学びながら、自身のレジリエンスを鍛え、リーダーシップを磨きます。さらに、組織全体にレジリエンスの力を広げる方法についても考え、個人と組織の成長につなげることを目指します。

研修の特徴

- ・ 自分のレジリエンス傾向を理解し、伸ばすべきポイントを明確にできます。
- ・ レジリエンスを高め、リーダーとしての判断力や影響力を強化できます。
- ・ 部下の指導に悩んでいる管理者の方にもおすすめです。

カリキュラム概要 ※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

月/日	時間	科目	内容	講師(敬称略)
5/13 (水)	9:20～9:30	開講式 オリエンテーション		株式会社 ザ・アカデミー ジャパン 人材育成支援事業部 部長 平野 暢英
	9:30～12:30	レジリエンスの 基本を理解する	<ul style="list-style-type: none"> ◆レジリエンスとその必要性とは ◆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 	
	13:30～16:30	レジリエンス・ トレーニング① 【底打ち：感情を コントロールする】	<ul style="list-style-type: none"> ◆感情をコントロールする黄金比！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？ 	
5/14 (木)	9:30～12:30	レジリエンス・ トレーニング② 【回復：強みを 活かす】	<ul style="list-style-type: none"> ◆VIA-IS診断から自分の強みを理解する ◆未来の逆境に備えて強みを活かすイメージをつくる ◆部下の強みを活かすには？ 	
	13:30～16:30	レジリエンス・ トレーニング③ 【教訓化： 経験から学ぶ】	<ul style="list-style-type: none"> ◆内省から得られる2つのレジリエンス資源 ◆内省を促進するTIPSのご紹介 ◆自分と組織のレジリエンス向上に向けた行動計画 	
	16:30～16:50	終講式		

講師紹介



平野 暢英 (ひらの のぶひで) 株式会社ザ・アカデミージャパン 人材育成支援事業部 部長

1981年生まれ、うどん県出身。食品メーカーで営業職を経験後、26歳の時に組織開発コンサルティング会社、ザ・アカデミージャパンの創業メンバーとして参画。事業立ち上げやサービス開発、企画・営業・講師に従事。「働く人によりよい仕事体験を！」をパーパスに、企業向けには、心理的安全性・ジョブクラフティング・レジリエンスなどを専門領域に人材育成や組織開発の支援、地元香川県向けには、地域活性の支援を行う。