

人事部必見！
期待の人財を
本物の戦力にする

リーダー・管理職のための レジリエンス実践塾

90日で
“逆境に強い
パーソナリティ”
になる！

こんな人はいませんか？

- 期待しているのに、実力が発揮できていない
- 一度の失敗で慎重になりすぎる
- 落ち込みを引きずって、なかなか立ち直れない
- 考えてばかりで行動できない

それは、
“レジリエンス”が
低いからかもしれません。



レジリエンスは “逆境に強いパーソナリティ”

- 落ち込んでも自分で立ち直り、失敗経験をバネに成長できます。
- 前向きにチャレンジし続ける粘り強さ、困難を乗り越える力があります。
- 多様な人と関われる柔軟さ、しなやかさがあります。

人生100年

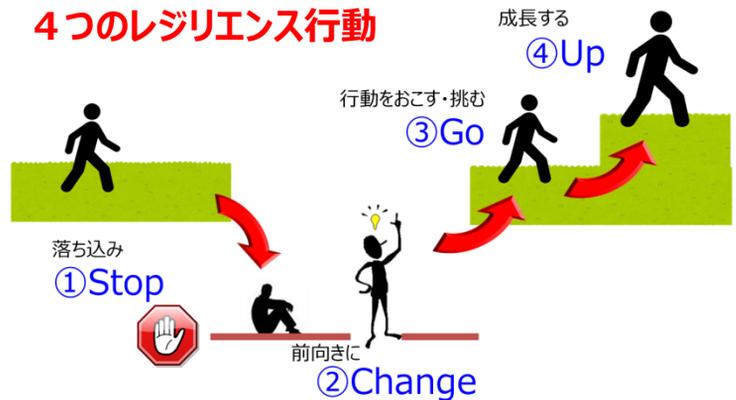
新しい仕事の
創造

ストレス社会

働き方改革

満足度の高い人生
ウェルビーイング（持続的幸福）
のための
レジリエンス・トレーニング

4つのレジリエンス行動



4つのレジリエンス行動を90日間で習慣にする方法があります。

とは言っても・・・

ヒューマン系研修の課題

- 理解できても、実行はむずかしい
- 実行してみたが、効果がいまいち感じられない
- 時間が経つと忘れてしまう
- 海外の精神論は、どうも苦手・・・日本人には無理

このような声に
お応えします。



レジリエンス実践塾

仕事帰りに学べる

10月開講(第2期)

1クラス
10名

内容：

- 1、6回の集中講義
- 2、課題への取り組み・レジリエンスの実践
- 3、講師による個別コーチング
- 4、期間中、毎日届くレジリエンスメール
- 5、Facebookページ等による学びの共有

特徴：

脳科学やポジティブ心理学での研究成果を活用（科学的な裏付けあり）のべ500人へのコーチングを通じて得た日本人のメンタリティに合ったプログラム。これまでの研修では94%が満足。

| | | |
|-----|--------------------------|--|
| 第一講 | 10/10 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• ポジティブ心理学とレジリエンス• 逆境に強いパーソナリティとは• 4つのレジリエンス行動 |
| 第二講 | 10/24 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• ネガティブ感情を手放す• ストレスへの対処法 |
| 第三講 | 11/7 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• 柔軟な視点の切替を可能にする• ポジティブ思考で行動する |
| 第四講 | 11/21 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• きっぱりと行動を開始する• 行動を継続させる |
| 第五講 | 12/5 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• 人とのつながりを構築する• リーダーになる感情を鍛える |
| 第六講 | 12/19 (水) 19:00-21:00 | <ul style="list-style-type: none">• バネになる目標設定• 強みを知って有効に使う |

会場：池袋駅東口から徒歩30秒

ABC アットビジネスセンター
研修・セミナー・会議・教室・イベントスペース

参加費： 40,000円 + 税

上記日程以外に、社内施設を使用した法人単位での実施も可能です。

お問合せ・申し込み：info@fukayaresilience.com



深谷純子

ふかや すみこ

株式会社深谷レジリエンス研究所 代表

日本アイ・ビー・エムにて、SE、コンサルタント、管理職として、心が折れた経験を通じ、逆境から立ち直る人に興味をもつ。

2011年 レジリエンスコーチ・研修講師として独立。

国際コーチ連盟アソシエイト認定コーチ

セリガンマン博士ワークショップ 公式アシスタント

