

COURSE  
10ストレングス・ベースド・  
レジリエンス・プログラム

## ■ 営業所

札幌／盛岡／仙台／新潟  
長野／水戸／埼玉／東京  
新宿／八王子／横浜／静岡  
名古屋／金沢／京都／大阪  
神戸／岡山／広島／高松  
福岡／熊本

## ■ 海外拠点

Seoul／Shanghai

## ■ お問い合わせ/お申込み先

株式会社 ビジネスコンサルタント

〒100-0005  
東京都千代田区丸の内 1-7-12 サピアタワー

URL <http://www.bcon.jp/course/>  
TEL: 03-3287-3413 公開講座担当直通  
FAX: 050-3730-0886  
E-mail: info\_kokai@bcon.jp

※お申込みは、Webでお申込みいただくか、  
お申込み書に必要事項をご記入いただき  
FAXまたはE-mailにてお願いします。

※記載の内容は予告なく変更する場合があります。  
※記載の内容は2015年1月現在のものです。



10 | ストレングス・ベースド・レジリエンス・プログラム

自分の強みを活かす、落ち込んでも跳ね返す

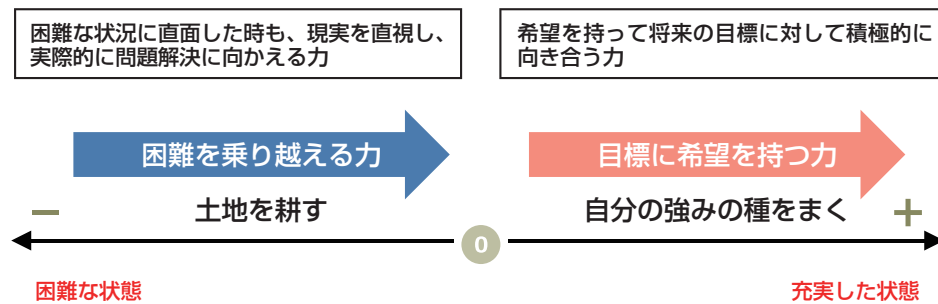
# SBRP

苦境や困難な状況にあっても耐え抜き、力強く成長するレジリエンス力を啓発します。

**受講対象者** ・管理職及び管理職昇格前の方々

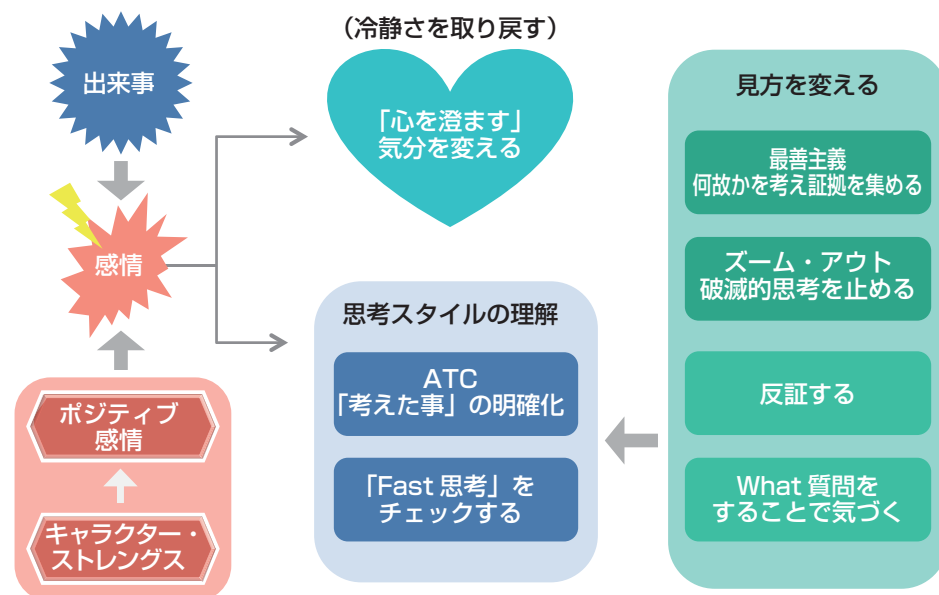
ねらい

高い目標に向かって困難な状況にあってもそれを乗り越え、成長できる人材を育成するために2つの力を養うことを狙いとします。



- 思考と感情を分けて考え、現実を適切に認識できるようになります
- ネガティブ感情に振り回されないで、自分の行動をコントロールすることができるようになります
- 自分の思考のスタイルを理解し、必要な時に自分で合理的な考え方に変えることができるスキルを身につけます
- 自分が本来持っている強み（キャラクター・ストレンクス）を活用することで、自分自身をポジティブな状態にし、目標に向かうエネルギーを高めていきます

プログラムの構成



ATC モデル



A : Activating Events T : Thoughts C : Consequence

- 様々な考え方ができる「思考の柔軟性」を高めることが重要です
- 様々な考え方ができれば、様々な行動ができ、選択の幅が広がります
- ポジティブに考える事だけを推奨しているのではありません（ポジティブにだけ考えることは、柔軟性が無く、固定的な思考となります）

予定スケジュール

	1日目	2日目	3日目
9:00		実習:「ポジティブ反応」 III. Fast/Slow思考と先入観・固定観念	演習:「心を澄ます-3」 V. ズーム・アウト
10:00	10:00 開始 オリエンテーション プログラムのねらいと進め方	講義:非生産的行動につながるFast思考と先入観・固定観念 演習:「非生産的行動につながるのはどんなFast思考でしょうか?」	講義:破壊的思考 実習:「自分のケース(ズーム・アウト)」
11:00	実習:「自己紹介」 I. ポジティブ感情とVIA 実習:「3つのよい事」	演習:「非生産的Fast思考に陥らないための質問」 演習:「非生産的Fast思考に陥らないために反証する」 ※非生産的な行動を引き起こす思考スタイルを浮き彫りにする	相互アドバイス
12:00	昼食	昼食	昼食
13:00	講義:人間の強みとは 実習:「あなたの最高の経験」	演習:「心を澄ます-2」	実習:「感謝の手紙」
14:00	講義:特徴的な強み・状況的な強み 演習:「心を澄ます-1」	講義・討議:「先入観・固定観念」	実習:「ポジティブ・シャワー」
15:00	II. 自分の思考スタイルをチェックする 講義:ATCモデルとは 演習:「ATCモデル理解のための演習ステップ」	IV. 最善主義 実習:「自分のケース(最善主義)」	終了
16:00	ステップ1:「考えた事」と「感情」を切り離す ステップ2:自分の事例を作成する ステップ3:「考えた事」を書き換える	1回目	16:00 終了予定
17:00		2回目	
18:00	夕食	夕食	
19:00		3回目	
20:00	実習:「ジャーナリング」 リフレクション	リフレクション	
21:00			

※上記は予定スケジュールです。進行具合により、予定時間が前後する場合があります。

開催日程 & 開催場所

- 2015年 5月21日(木)～ 5月23日(土)〈ラフォーレ琵琶湖〉
- 2015年 10月15日(木)～ 10月17日(土)〈ラフォーレ修善寺〉
- 2016年 1月28日(木)～ 1月30日(土)〈ラフォーレ修善寺〉

参加費用

¥210,000

※上記料金には、教材費・食事代・宿泊費を含みます。消費税は別途。  
※消費税は新消費税法が適用されます。