

これからの時代を生き抜く力

レジリエンスセミナー

逆境から、しなやかに立ち直る力を「知る」「育てる」



定員
限定40名

予測できない変化が次々と起こる現代社会。

逆境や困難に直面しても、しなやかに立ち直り、経験を成長の糧にする力＝「レジリエンス」が、これからのビジネス パーソンに欠かせないスキルとして注目されています。

本セミナーでは、**MBA（経営学修士）**を持つ人事コンサルタントが、レジリエンスの仕組みをわかりやすく解説。ワークを通じて自分の中にすでにあるレジリエンスの種に気づき、育てるヒントを持ち帰っていただきます。

● 本セミナーで身につく、5つの視点

なぜ、いまレジリエンスが求められているのか？

変動性・不確実性・複雑性・曖昧性— 先の読めない時代の全体像を知り、変化への向き合い方を学びます。

レジリエンスとは

レジリエンスは誰もが持っている力。
逆境から立ち直り、成長につなげる心の力に気づきます。

3つのステージと5つの力

レジリエンスの現れ方は人それぞれ。自尊心・感情調節
自己効力感・楽観性・人間関係の特性を理解します。

ライフラインチャート

自分自身のこれまでの経験を振り返り、
すでに持っているレジリエンスを認識し、活用します。

レジリエンスを「育てる」ワーク

「3つの良いことワーク」「自分の捉え方に気づく」など、明日から実践できる習慣化するためのヒントを身につけます。



吉田 剣（よしだ つるぎ）

株式会社ワダテラボ 企業支援事業部リーダー／人事コンサルタント ■ 経営学修士（MBA） ■ 銀座コーチングスクール認定コーチ
大手社会保険労務士法人にて中小企業の労務相談を担当した後、大手化学メーカーへ転職し、法務担当として契約書審査やコンプライアンス業務に従事。法務のサービスに磨きをかけるためMBA（経営学修士）を取得した後は、経営学の考え方を企業研修や組織づくりに活かしながら活動している。

！ 開催概要

日時	2026年10月20日（火曜日）	会場	浦添市産業振興センター・結の街 3階中研修室
受講料	3,000円（税込み）	定員	40名（原則、浦添市在住もしくは在勤の方）
申込方法	裏面の申し込み書をご記入の上、受講料を添えて直接窓口にお申し込みいただくか、または下記口座へお振込みください。 なお、振込される方は申込書をFAXにて送信をお願いします。		

※振込手数料はご負担をお願いします。

振込口座：琉球銀行 城間支店（普）395811 浦添商工会議所