

正解のない時代を生き抜く「リーダーのための」レジリエンスセミナー ～自分とチームの折れない心を育てよう！～

「予期せぬトラブルで、すぐに心が折れそうになる」
「部下の育成やプレッシャーで、一度へこむとなかなか復活できない」
マネジメントの現場で、そんな孤独や不安を抱えていませんか？
変化が激しく予測がつかないこれからの時代、リーダーに必須のスキルが、
失敗を成長の糧にする「レジリエンス(回復力)」です。

本講座では、「レジリエンス診断」で自身の心のクセを知り、日々のマネジメントに活かせる実践的な思考法を学びます。
思考と行動の習慣化をマスターし、自分とチームを守り抜く「しなやかな強さ」を手に入れませんか？

日時	2026年 10月20日(火) 13:30～16:30	会場	十六総合研究所セミナールーム 岐阜市神田町7丁目12十六ビル7階 ☞上記をクリックするとGoogleマップに遷移します ※駐車場の用意がございませんので公共交通機関をご利用ください
対象	以下のお悩みを持つ中堅・マネージャー・管理職の方々 ✓ トラブル対応や数字のプレッシャーで、心が折れそうになる ✓ 多様な部下のマネジメントや板挟みの環境で、ストレスが溜まりがち ✓ 一度へこむと気持ちの切り替えができず、業務に影響してしまう	定員	20名
受講料	お一人さま 8,800円	持ち物	・筆記用具
カリキュラム	講師		

1. レジリエンスを「知る」
 - ・レジリエンスとは
 - ・レジリエンス3つの特徴
 - ・レジリエンスを支える5つの力と3つのステージ

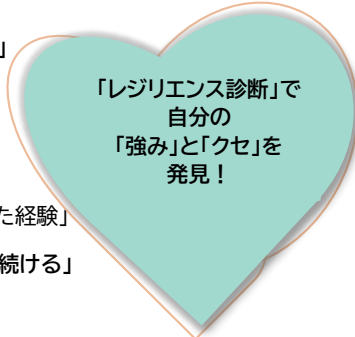
2. 自分のレジリエンスに「気づく」
 - ・レジリエンス診断
 - ・自分の経験から醸成されているレジリエンスに気づき、大切に

3. レジリエンスを「育てる」
 - ・自尊心の高め方
 - ・感情調節の高め方
 - ・自己効力感の高め方
 - ・楽観性の高め方
 - ・人間関係の高め方

▶ワーク「人生で乗り越えた経験」

4. レジリエンスの習慣化「続ける」

●質疑応答●



遠藤オフィス

代表

えんどう あすか

遠藤 明日香 氏



テレビ・ラジオ番組のリポーター、アナウンサーとして活動後、式典、各種イベント、講演会での司会者として活動する一方、大手一般企業にて社長秘書、株式会社NTT西日本-東海の常勤講師を経て、遠藤オフィス設立。

現在、ビジネスマナー講師・電話応対講師・コミュニケーション講師として、主に東海地区、関西地区にて活動中。

お申込み方法

①十六総研のWebサイトにアクセス

十六総研 セミナー

検索

www.16souken.co.jp



②セミナーお申込みページから手続き

※お申込みフォームは、弊社が契約する外部サイト（スパイラル株式会社）に移動します。

③受付完了メールの受信・確認

※届かない場合はお手数ですが下記お問い合わせ先までご連絡をお願いします。

詳しくは下記までお問い合わせください

058-266-1916

月～金／9:00～17:00

(祝・休日および12/31～1/3を除く)

人と、地域と、未来をむすぶ



十六総合研究所

16FG