

多様で複雑で高度な
処理能力を求められる時代

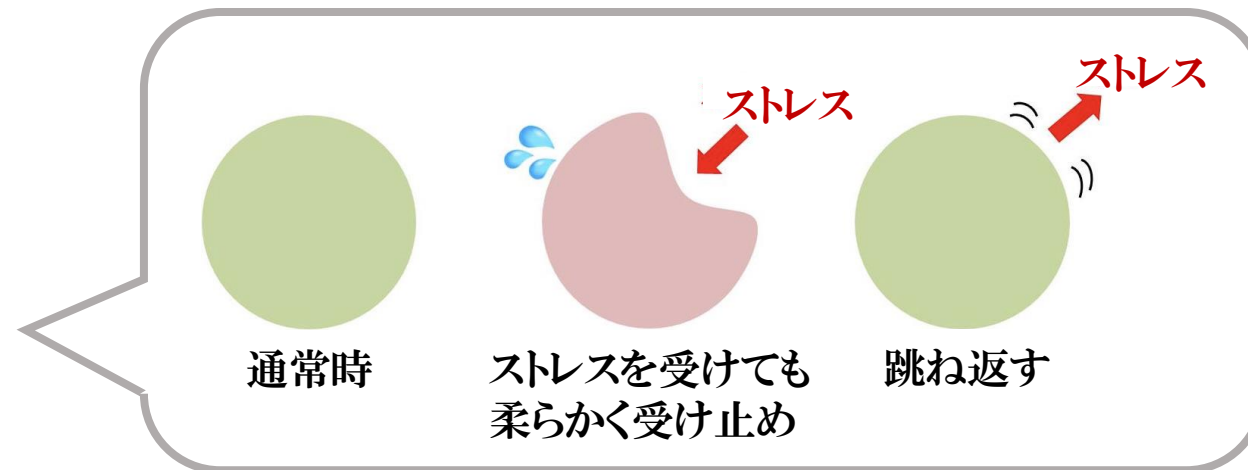
強い心 → 柔らかい心
競走 → 共創

レジリエンスを高める

- マインドセット
- 自己認知
- 会話スキル

レジリエンスを高める

- ✓ たとえどん底に落ちても立ちあがる、這い上がる心の筋力
- ✓ ネガティブな感情からの切り替え力
- ✓ 問題に臨機応変に対応できる思考と行動の柔軟性



マインドセット

マインドセットとは「心構え」のことです。

- 新入社員→社会人としての心構え
- 転職者→新しい会社での心構え
- 異動、転勤→新しい環境での心構え
- 新管理職→管理職としての心構え

常に「心の姿勢」を整えて、人や物事に向かいましょう。



自己認知(自己対話)

他人と対話する前に、
そもそも自分と対話できているでしょうか？

- ・ 自分の強みや弱みは？
- ・ 自分の仕事に対する目的と目標は？
- ・ 自分の心と行動をコントロールする技術

社会の中で自分が果たすべき役割を認識する
そして、今の自分ができるベストを尽くすことです。



会話スキル

「社会人」として「公的な」会話技術を学びましょう。

良い関係、良い成果を出すために「ことばの選択」が大事です。

コミュニケーションはキャッチボールのようなもの
しかし、ドッジボールになっていませんか？

相手に捕りやすいボールを投げ、
相手が投げたボールを確実に受けとる
技術を学びましょう！

