RQ –Resilience Quotient –
それは、こころの弾力指数

東京大学大学院医学系研究科
特任研究員
臨床心理士・博士（心理学）
関屋裕希

×

人材開発コンサルタント
ポジティブイノベーションセンター理事
立教大学経営学部兼任講師
太田哲二

■開催日
2014年12月23日（祝）
■**時間**：10:00～18:40
■**費用**：9,000円（税込）
学生 3,000円（税込）
＊懇親会つき

■**会場**：目黒区
中小企業センター
第1集会室
■**定員**：30名

Resilience（レジリエンス）とは、困難を克服する力のことです。
困難なとき、折れてしまうのではなく、竹のようにしなやかでいられるこころを目指します。
・本トライアルでは、RQ（レジリエンス指数；こころの弾力指数）を高めるエッセンスを
ワークを通じて、実践的に学べます。
・講師は、現場を知り尽くした実践家と研究を主軸に置く臨床心理士が務めます。
・科学的根拠に基づいた 最先端の知識と技術が習得できます。

ポジティブサイコロジープラクティショナー主催
最強のペアが贈る

RQトレーニングコース・トライアル

RQトレーニングコース トライアル

本来、2日間コース、3日間コースで開催しているプログラムのエッセンスを気軽に体験していただけるトライアル版となっております。

カリキュラム

Session1 **10:00～11:30**	**ポジティブ心理学とは**（20世紀後半から注目されてきた、心理学の新しい領域。人が最大限に力を発揮する、生きる価値ある人生に変える要素ついて研究する学問） **レジリエンスとは**（ポジティブ心理学で注目される要素の一つ。逆境や困難を乗り越える力、ストレスに負けない竹のようにしなやかな心のことです）
Session2 **11:40～13:00**	**感情コントロール　－マインドフルネス・トレーニング－** （感情コントロールの技法として、現在世界で注目されるマインドフルネス・トレーニングを体験します。インテル、Googleなど大手企業の社内プログラム、ハーバードビジネススクールのカリキュラムにも採用されています）
Session3 **14:00～15:00**	**セルフ・コンパッション** （苦痛や心配を経験したときに，自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にし保つことをセルフ・コンパッションと呼びます）
Session4 **15:10～16:10**	**自分の強みを知り、活用する** （強みとはすでに存在する特有の振る舞い・考え方・感じ方のこと。活用することができるようになると自分らしく感じ高い成果をもたらします）
Session5 **16:20～17:30**	**逆境をストーリーとして語る** （逆境体験を教訓化するため逆境を乗り越えた自分の物語にタイトルをつけ共有します）
懇親会 **17:40～18:40**	**ゆったりとした振り返りの時間を** **＊コーヒーとスイーツつき**

講師

関屋裕希
臨床心理士。博士（心理学）。
早稲田大学第一文学部心理学専修卒業。
筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程修了。
2012年より、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野にて特任研究員として勤務。
専門は産業精神保健。働く人が、健康に、より創造性やパフォーマンスを発揮するためのプログラム開発、研究活動に従事。

太田哲二
人財開発・組織開発コンサルタント　社団法人ポジティブイノベーションセンター理事
立教大学経営学部兼任講師。九州大学卒業後、世界トップクラスのグローバル製薬企業に勤務。教育研修部長としてコーポレートユニバーシティや管理職の研修を担当。7つの習慣やリーダーシップ、ファシリテーションなどの社内研修講師を務める。現在、大手企業や自治体でコンサルタントや研修の仕事に従事。産業カウンセラー、EQトレーナー、アクションラーニングコーチ、MBTIユーザーなどの資格を持つ。漢方修士や鍼灸師の資格を持ち東洋医学にも造詣が深い。

お申込み方法　＊頂いた個人情報は本プログラムの登録・受講手続以外には一切使用致しません。
・【positivepsychologypractitioner@gmail.com】宛てに①お名前、②ご所属、③職種、④年齢、⑤性別、⑥電話番号を添えてお申し込みください。