

[PICK UP]
オンライン研修のご紹介

レジリエンス研修

～しなやかにストレスと向き合い、回復力を身につける

レジリエンス (resilience) とは「精神的回復力」のことを指します。本研修では、レジリエンスを向上させるために以下のポイントを学びます。

- ① 捉え方を変え、気持ちを切り替える ～感情コントロール
- ② 自信を持ち、強みを活かす ～自尊感情
- ③ 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす ～自己効力感
- ④ 心の支えを作る ～良好な人間関係

【開催日】
オンライン 5/9(月), 5/23(月), 6/27(月) 他

メンタルヘルス研修
～セルフケア

本研修では、メンタルヘルス及びストレスに関する適切な知識を身につけ、自身のストレスをコントロールする方法を学べます。

【開催日】
オンライン 5/16(月), 6/23(木) 他

リーダーのためのレジリエンス研修

～自分・部下・チームのレジリエンスを高める

本研修では、リーダーの方を対象にレジリエンスを高める方法を習得します。自分・部下・チームの3方向からレジリエンスを高めるためのポイントをワークを通じて学びます。

【開催日】
オンライン 6/29(水) 他

公開講座通信

表紙コラム……………メンタルタフネス～能力を発揮するためのセルフコントロール
P2-3……………公開講座 5月～6月の新着おすすめ研修／テーマ別開催スケジュール
裏表紙……………動画百貨店 動画ランキングTOP3

メンタルタフネス ～能力を発揮するためのセルフコントロール

メンタルタフネスとは

メンタルタフネスとは、一言でいうと、自分の持つ能力をより発揮するためのセルフコントロールのことです。似た言葉で「レジリエンス」がありますが、こちらはダメージを負っても立ち直りの早い「しなやかな心」を作り出すマインド設定であるのに対し、メンタルタフネスはその場ですぐに自分の心理状態を良くするテクニックのこととなります。

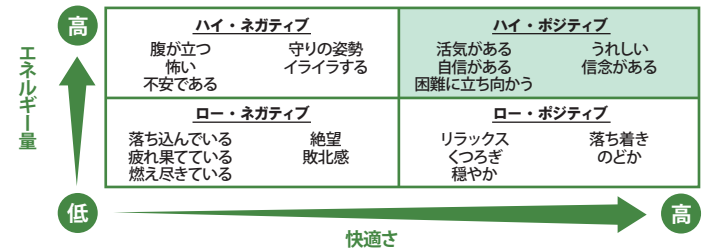
行動の質は、それを行う時の感情の状態、心理状態を反映します。つまり、良い行動が良い心理状態を生み出すのではなく、良い心理状態が良い行動を生み出すと考えることがメンタルタフネスの前提となります。

最高の心理状態とは

- 最高の心理状態は具体化すると以下のような状態であるといえます。
- ・精神的に落ち着いていて、冷静で、自分のことを俯瞰的、客観的にみることができる
 - ・楽観的であり、どのような困難・挑戦でもそれに立ち向かおうとする姿勢がある
 - ・パニック、不安、怒り、緊張をする場面であっても、確固たる自信により冷静な状態を保つことができる
 - ・心と体の調和がとれている時は、自分でも簡単にやっているように見えるし、相手にもそう見える
 - ・素晴らしい行動をしている時の動作は、意識せず、直観的・本能的で自動的なもの
- こうした高いパフォーマンスを生み出す心理状態になるよう自分をコントロールしていきます。

4つの心理状態

人間の心理状態は、大きく4つの状態に分けられます。それぞれの心理状態によって、脈拍や身体の生理的反応が変わり、行動を左右します。行動を起こす前に、柔軟に心理状態を整え、少しでも良いコンディションで行動に移すことが必要です。



心理状態をコントロールするツボを把握する

人には心理状態が上がる、下がるツボがあります。それを把握することで、自分で心理状態をある程度コントロールできるようになります。また、アスリートの「ルーティン」のような、心理的な落ち着きを生む仕掛けで、状態を安定させることも有効です。具体的な例は「仕事モードに自分の意識を切り替えるために、仕事のはじめに腕を伸ばすなどのストレッチをする」「仕事終わりにジムで汗を流すと寝つきがよく翌日の仕事のパフォーマンスがあがる」などです。

自分なりに様々な工夫を行い、ロー・ネガティブからロー・ポジティブに、また、さらにハイ・ポジティブにというように、自分自身で1つ上の心理状態に高められるようになりましょう。

開催スケジュール
はこちら!!

公開講座開催スケジュール

スケジュールは2022年03月02日時点のものとなります。また、一部を抜粋して掲載しておりますので、その他の研修や日程はインソースWEBページをご確認ください。2次元コードを読み取っていただきますと、開催地、日程、テーマ別でご検索いただけます。



公開講座 今号のおすすめ研修

1		新任管理職研修 ～自信を持ってマネジメントを始める編(2日間)	ワライ 5/12-13, 6/21-22 東京 5/10-11, 6/2-3 大阪 6/15-16	管理職に組織が求めている役割を理解したうえで、基本となる3つのマネジメント(組織・業務・ヒト)を学び、成果を出せる管理職を目指します。
2		財務諸表の読み方研修 ～数字の意味を見通す力を鍛える	ワライ 5/11, 6/9	営業職や事業部門の方が、財務諸表を読むことによって得られるメリットを4つに絞ってお伝えし、実務で使える財務諸表の読み方を習得します。
3		中途採用1年目研修～即戦力として活躍する	ワライ 5/18, 6/10	中途社員の活躍に必要な「業務フローの把握」、「情報収集の方法」、「高い生産性」の3つの要素を学び、即戦力化を目指します。

★アイコン説明

- : 来場型開催あり
- : オンライン開催あり
- : オンライン開催用テキストの配送可能
- : オンライン開催用テキストのコンビニ印刷可能

★オンライン開催研修のテキスト受取り方法と申込み締切について

テキスト配送をご希望の場合、配送のお時間をいただくため、お申込み締切は開催日の6営業日前です。コンビニ印刷をご希望の場合は、2営業日前までお申込みが可能です。なお、一部の研修では、コンビニ印刷がございません。

テーマ別開催スケジュール ※2022年03月02日時点の研修/日程を一部抜粋して掲載。すべての研修/日程はインソースWEBページをご確認ください

テクニカルスキル (業務遂行能力)		ビジネス文書研修		ビジネス文書レベルアップ研修～相手が唸る文書の書き方	
<small>タイムマネジメント・生産性向上/文書・資料作成/問題・課題解決力/業務改善・マニュアル作成/電話応対・コールセンター/営業/人事・総務・財務・法務/情報リテラシー/AI・RPA/DX/OA・ITスキル</small>			ワライ 5/19, 6/3 東京 5/25, 6/8 大阪 6/1		ワライ 5/13, 6/28 東京 5/27, 6/3 大阪 6/23
	論理的で分かりやすい文書の書き方研修		ワライ 5/19, 6/30 東京 5/23, 6/6 大阪 5/6, 6/22		ワライ 5/19, 6/16
	タイムマネジメント研修～仕事を効率的に進めるための時間管理を学ぶ		ワライ 5/10, 6/14 東京 5/16		ワライ 5/9, 6/16
	問題解決研修～ビジネス上の問題を解決する		ワライ 5/18, 6/1 大阪 5/24		ワライ 5/30, 6/30
	業務改善研修		ワライ 5/25		ワライ 5/20, 6/16 東京 5/9, 5/20 大阪 5/10
	(若手向け) 営業基礎研修～営業のいろはを知り、営業活動の流れを学ぶ		ワライ 5/24, 6/15 東京 5/11, 6/21		ワライ 5/20, 6/10 東京 5/6, 6/15 大阪 5/12
	<速習!>(半日研修)(中級者向け)Excel研修～関数の基本編		ワライ 5/18, 6/30		ワライ 5/2, 6/27 東京 5/18, 6/22
	(半日研修) DX 推進研修～5ステップで今日から始める		ワライ 5/20, 6/15		ワライ 5/24-26/6/16-16
ヒューマンスキル (対人関係能力)		分かりやすい説明の仕方研修		プレゼンテーション研修	
<small>コミュニケーション/プレゼンテーション・説明力/CS・接客・クレーム対応/ビジネスマナー/部下育成/リーダーシップ・意思決定力/交渉・調整力/評価・考課</small>			ワライ 5/25, 6/24 東京 5/30 大阪 5/23, 6/16		ワライ 5/17, 6/28 東京 5/9, 6/24 大阪 6/24
	パワーポイントプレゼンテーション研修		ワライ 5/2, 6/17		ワライ 5/19, 6/10 東京 5/27, 6/27 大阪 5/20, 6/9
	(若手向け) コミュニケーション研修～できる「ホウ・レン・ソウ」		ワライ 5/26, 6/16 東京 6/8 大阪 5/31		ワライ 5/18, 6/29 東京 5/26, 6/7 大阪 5/2, 6/28

 	説得力強化研修～ディベートによる能力開発	オンライン 5/31, 6/9 東京 6/29 大阪 6/8	 	ファシリテーション研修	オンライン 5/9, 6/16, 6/22 東京 5/18, 6/14 大阪 5/9, 6/21	 	交渉力向上研修～ネゴシエーションスキルを上達させる	オンライン 5/23, 6/27 東京 5/12, 6/3 大阪 5/13
 	OJT指導者研修～新人・後輩指導の基本スキル習得編	オンライン 5/24, 6/20 東京 5/19, 6/29 大阪 5/18, 6/3	 	(OJT指導者向け) 新人・若手のホウ・レン・ソウ強化研修	オンライン 5/17, 6/23	 	Z世代の育て方研修	オンライン 5/23, 6/23
 	メンター研修	オンライン 5/19, 6/13 東京 5/11, 6/23 大阪 5/30	 	怒りのマネジメント研修～怒りの感情をコントロールし、部下指導を行う	オンライン 5/24, 6/9 東京 5/30 大阪 6/13	 	仕事の任せ方研修～自分でやった方が早いを克服し、部下の成長を促す	オンライン 5/13, 6/22 東京 6/9 大阪 5/17
 	コーチング研修～部下の主体性を引き出すスキルを習得する	オンライン 5/20, 6/22 東京 5/12, 6/27 大阪 6/2	 	評価者研修	オンライン 5/18, 6/28 東京 5/24, 6/14 大阪 6/22	 	テレワーク時代のリーダーコミュニケーション研修～「会えない」「見えない」「伝わらない」を解決する	オンライン 5/18, 6/9
 	部下モチベーション向上研修～アドラー心理学を活用し、部下を勇気づける	オンライン 5/16, 6/9	 	渋沢栄一に学ぶ仕事の向き合い方～志を立て、先の見えない時代を突破する	オンライン 5/18, 6/16	 	リーダーシップ研修～意識改革し、部下、後輩を牽引するリーダーとなる	オンライン 5/18, 6/20 東京 5/31, 6/21 大阪 5/11, 6/14
 	次世代リーダー研修～安定力・思考力・指導力を身に付ける	オンライン 5/6, 6/7 東京 5/2, 6/27 大阪 5/16	 	クレーム対応研修～苦情対応の正しい手順を学ぶ	オンライン 5/27, 6/13 東京 5/2, 6/20 大阪 6/27	 	(新入社員・新社会人向け) ビジネス基礎研修～新たな時代に求められる社会人の心構えとスキルを習得する編(2日間)	オンライン 5/16-17/6/16-17 東京 5/9-10/6/1-2
コンセプトualスキル (概念化能力)								
マネジメント/論理的思考力/企画力・発想力/マーケティング/リスク管理・コンプライアンス/労務管理・ハラスメント防止・メンタルヘルス								
 	ラテラルシンキング研修～新たな発想を生み出す力を養う	オンライン 5/18, 6/16 東京 5/13 大阪 6/13	 	ロジカルシンキング研修	オンライン 5/13, 6/14 東京 5/2, 6/28 大阪 5/24, 6/17	 	クリティカルシンキング研修～本質を見抜く力を養う	オンライン 5/16, 6/21 東京 5/17, 6/17 大阪 5/6, 6/20
 	企画力研修～企画立案から企画書作成までの流れを学ぶ	オンライン 5/17, 6/30 東京 5/6	 	(若手向け) ロジカルシンキング研修～情報を整理し、結論を導く	オンライン 5/10, 6/13 東京 5/24, 6/1	 	実践!クリティカルシンキング研修～リーダーとしての思考力を強化する	オンライン 5/20, 6/2
 	段取り研修～管理職としての基本的マネジメントスキルを理解する	オンライン 5/13, 6/14 東京 5/20, 6/9 大阪 5/19, 6/7	 	マーケティング研修	オンライン 5/26, 6/13 東京 5/18 大阪 5/26	 	デザイン思考研修～イノベーション実現のプロセスを学ぶ	オンライン 5/13, 6/1 東京 5/20
 	経営戦略研修	オンライン 5/11, 6/8 東京 5/12	 	管理職向け研修～マネージャーとしての課題を整理する	オンライン 5/19, 6/17 東京 5/30, 6/24	 	上級管理職研修	オンライン 5/17, 6/29 東京 5/16, 6/23 大阪 5/18
 			 	業績向上のための組織づくり研修～OODAループで目的を達成する編	オンライン 5/10, 6/22	 	(半日研修) ハラスメント防止研修～セクハラ・パワハラを生まない職場づくり	オンライン 5/9, 6/3 東京 5/19, 6/1 大阪 5/17
人と組織の活性化								
ビジネスマインド・意欲向上/キャリアデザイン・年代別/チームビルディング・プロジェクトマネジメント/グローバル・ダイバーシティ								
 	40代向けキャリアデザイン研修～ワーク・ライフ・マネーバランスを考える	オンライン 5/17, 6/30 東京 5/19	 	20代向けキャリアデザイン研修～Must・Can・Willでキャリアを考える	オンライン 5/12, 6/24	 	30代向けキャリアデザイン研修～主体的かつ戦略的にキャリアを考える	オンライン 5/30, 6/28 東京 5/18, 6/1
 	若手社員研修～主体性の発揮	オンライン 5/23, 6/27 東京 5/18, 6/8 大阪 5/27	 	50代向けキャリアデザイン研修～人生100年時代のマネー戦略を立てる	オンライン 5/25, 6/6 東京 6/6	 	プロジェクトマネジメント基礎研修	オンライン 5/10, 6/15 東京 6/2 大阪 6/20
 	若手社員研修～キャリア形成とモチベーション管理編	オンライン 5/26, 6/15	 	若手社員向けビジネスマインド強化研修～主体性、業務・役割の領域拡大、自分で考える	オンライン 5/23, 6/21 東京 5/12 大阪 6/2	 	若手社員研修～経験学習サイクルを回し、自己成長を加速させる	オンライン 5/26, 6/20
 	リーダー研修～経験を活かして今の職場で活躍する	オンライン 5/24, 6/20	 	中堅社員研修～管理職を補佐し、部の成果を出す!	オンライン 5/17, 6/29 東京 5/26, 6/30 大阪 5/12, 6/23	 	中堅社員向けオーナーシップ研修～当事者意識をもって、周囲に働きかける存在になる	オンライン 5/26, 6/15 東京 5/31, 6/13 大阪 6/15
 	女性のためのスマートワーク研修～自分らしい働き方で職場に貢献する	オンライン 5/17, 6/1	 	4SHIP研修～視座を高め、組織的に活躍するための4つのシップ	オンライン 5/10, 6/21 東京 6/14	 	女性リーダー研修～スキルアップ編「リーダーとして必要なスキルを習得・確認する」	オンライン 5/20, 6/10 東京 5/12
 			 	(管理職向け) 離職防止研修～部下との良好なコミュニケーションを考える	オンライン 5/25, 6/21	 	(半日研修) 管理職向けダイバーシティ推進研修～男性の育休取得を支援する職場づくり	オンライン 5/25, 6/10

★アイコン説明  : 来場型開催あり  : オンライン開催あり  : オンライン開催用テキストの配信可能  : オンライン開催用テキストのコンビニ印刷可能

※2022年03月02日時点の研修/日程を一部抜粋して掲載。すべての研修/日程はインソースWEBページをご確認ください



今、どんなテーマが人気？
最新傾向がわかる！

動画百貨店
DOUGA HYAKKATEN

動画ランキング
総合ランキング上位3研修をご紹介します！

1位

**ハラスメント防止講座
(2020年度版)**

ハラスメントは注目を浴びるジャンルでありながら、その本質を理解している人は少ないです。本動画ではその「ハラスメント」について、パワーハラスメントとセクシャルハラスメントを中心に基本知識を身につけることができます。

詳細はこちら

2位

サステナビリティ経営とSDGs入門講座

最近SDGsという言葉をよく聞くが、どのようなものなのかあらためて基本の知識を身につけたい方におすすめの動画です。SDGsとは何か、そのコンセプトや成り立ち、目的について理解するとともに、SDGsの取り組み方が考えられるよう具体例をまとめています。

詳細はこちら

3位

DX理解研修～基礎から学び、デジタルトランスフォーメーションを実現する(冊子教材・テスト付き)

本動画ではDXとは何か、DXを実現するためにはどうすれば良いのか、他の組織でのDX活用例などを1時間で解説します。DXについて理解を深める導入として、おすすめの動画教材です。

詳細はこちら

WEBinsource 今月のおすすめサービス

多様な使い方ができるお得で新しい料金プラン

成長・中堅企業限定！ お得な割引サービス

バリューパック

月額 48,000円 から始める人材育成

click! /

小規模でもお得に使える割引サービス

バリューパックは、成長・中堅企業様限定の特別プランです。従業員数千名の大企業向けの割引プランと、同程度の割引価格でご利用いただけるようになりました。

1研修あたり約30%OFF

従業員150名以下の企業向けの料金プラン「バリューパックフロンティア」をご利用の場合、公開講座の1日研修が、通常26,400円のところ、18,000円でご利用いただけます。

月額48,000円から始められる

ポイントを使って、インソースが提供する公開講座や動画教材、アセスメント、研修テキストなど、様々なサービス・商品をご利用いただけます。

年一括払いだけでなく、月払いも可能！

バリューパックは一括払いのほかに「月払い」もお選びいただけます。ご都合のよいお支払い方法をお選びください。

1名様から参加できる
公開講座
INSOURCE OPEN SEMINAR

click! /

最近よくいただくご質問
お客様から寄せられることの多いご質問にお答えいたします

Q. オンライン公開講座の事前準備には何が必要ですか？

A. 以下の環境をご準備ください。

- ZoomがインストールされたPCなどの端末
- 内蔵または外部接続対応カメラ、マイク、スピーカー
- インターネット環境(有線接続を推奨)
- 当社よりお送りするテキスト
- 発表やグループワークができる、静かで声を出せる環境

研修開始10分前には、上記環境をご準備のうえ、サインインしていただきますようお願いいたします。

Q. 見積書はもらえますか？

A. 発行可能です。

■ホームページ申込みの方
研修お申込み完了メールに掲載しておりますお見積書ダウンロード用URLよりダウンロードが可能です。

■WEBinsource申込みの方、人材育成スマートパックをご購入の方
弊社営業担当、またはinfo-kokai@insource.co.jpまでご連絡ください。

Q. 受講料の振込み・入金が研修日までに間に合いません

A. 法人名義によるお振込みの場合、延長が可能です。

貴社内のお支払いに関するスケジュールをご確認いただき、kokai-seikyuu@insource.co.jpまでお振込予定日をご連絡ください。

個人名義でのお振込みとなる場合は、必ず研修日までにお振込みいただきますようお願いいたします。

Q. 受講料の割引サービスはありますか？

A. はい、ございます。

事前に法人会員さま専用システム「WEBinsource」にご登録いただくこと、通常価格よりもお安い価格でご受講いただけます。さらに、人材育成スマートパックというポイント割引サービスをご利用いただくと、最大50%の割引が適用されます。

※Zoomの名称およびロゴは、Zoom Video Communications, Inc. の米国および日本を含むその他の国における商標または登録商標です

インソース公開講座に関するお問合せは

お問合せはこちらから **0120-800-225**
(※ガイダンスに従って①を選択)
 info-kokai@insource.co.jp

WEBサイトもございます▶