MUFGビジネスセミナーのご案内

東京開催
219

変化に適応できる“自分なりの術”を見つけ出す!

乗り切る、やり切る!
中堅社員「レジリエンス」強化セミナー

―― ものごとの捉え方を変え、逆境を乗り越えて成長する ――

日時：2020年7月10日（金）10:00am～5:00pm／会場：オランダヒルズ森タワー24階（裏面ご参照）

講師：三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社
経営戦略部　シニアコンサルタント
三村（みむら） 宗充（むねみつ）

●セミナーのねらい　〈対象〉若手・中堅社員の皆さま 困難な場面でも、心折れずにやり切る力を身につけたい皆さま

普段、働いている中で「自分の業務がパンパンで、仕事にやりがいを持てない」「今の仕事に正解がなく、いつか失敗して怒られるのではないかと不安である」「職場にイマイチ馴染めず、悶々としている」、そんな風に感じたことはありませんか。

テクノロジーの発展や市場のグローバル化で、急激なビジネス環境の変化が起こっている現代、答えがすぐには見いだせない・今までとは答えが異なる状況や案件がますます増えてきています。**実は、そのような“逆境”を「心折れずに“乗り切り”、困難な仕事を“やり切る”こと」が、大きな成功体験となるのです。そして、その経験の中から、様々な変化に適応できる“自分なりの術”を見つけ出すことで、自信へと繋がっていきます。**

本セミナーでは、このような“乗り切る力”（レジリエンス）と“やり切る力”（GRIT）の必要性とその鍛え方を、グループワーク等を通して学んでいただき、今後大きく成長するビジネスパーソンの基礎力を養成します。

●カリキュラム

● 録音・録画はご遠慮願います。

1. あなたが直面した困難は乗り切れる！

1）今、あなたに立ちはだかる困難は何ですか？
個人・グループワーク

2）すべてはあなたの捉え方次第
- ・認知行動プロセス”SPARKモデル”とは？
- ・ストレスフルな出来事も捉え方で前向きな学びとなる

3）自分の思い込みのクセを知る
- ・人によってストレスフルな出来事の捉え方が違う
- ・代表的な7つの捉え方（思い込み）の特徴

個人・グループワーク

4）思い込みのクセに対処できれば、捉えなおしができる！
個人・グループワーク
- ・思い込みのクセに対処するための3つの方法
- ・思い込みのクセが発動するときの傾向と、自分なりの対処法を考える

2. 困難な仕事をやり切ることが、自分を成長させる

1）困難な仕事をやり切るためには、目的・目標を見出すこと
- ・目的と目標の違いとは？
- ・目標設定は“SMART”に

2）やり切るために必要な「正しい繰り返し」を行うためのポイント
- ・進捗をチェックするタイミングをこまめにセットしておく
- ・目標達成の期日を明確にする

3）今、立ちはだかる困難をどう捉え、どのようにやり切りますか？
個人・グループワーク

3. 強みを知ることが「乗り切る力」と「やり切る力」を支える

1）あなたの強みは何ですか？
- ・強みを活かすことによる9つの効果
- ・自分の強みを可視化する　グループワーク

2）自分の強みを知ることが、心の拠りどころになる！

4. 3年後の自分を描こう！

～「3年後ミッションステートメント」の作成～
3年後、あなたはどんなビジネスパーソンになりたいですか？
（3年後の目標設定と、その前に立ちはだかるであろう困難をどう乗り切り、やり切るかの“行動宣言”を作成していただきます）

同講師による関連セミナーのご案内
2021年1月15日（金）新任係長のための「プロアクティブ係長」セミナー

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

MUFG　三菱UFJリサーチ&コンサルティング

講師　三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 経営戦略部　シニアコンサルタント　三村（みむら） 宗充（むねみつ）

2002年筑波大学 第二学群 人間学類 卒業後、同年(株)パソナ入社。以来日本国内にて人材派遣を中心とする人材サービスの営業・支店責任者のほか、BPOのプロジェクトマネージャーを歴任。その後中国現地法人北京支店にて支店責任者に従事、帰国後は海外勤務者管理BPOサービスの提案営業ならびにチーム責任者、自社海外事業現地法人の経営管理支援等、海外事業管理を営業・管理の両面で従事。
三菱UFJリサーチ&コンサルティング入社以降、人材育成分野でのコンサルティング、研修を手掛ける。
【主な講師実績】階層別研修、中堅社員スキルアップ研修、営業力・営業マネジメント力強化研修、レジリエンス研修等

●定　員　40名　お申込み先着順（お申込みはお早めにお願いいたします）

※参加者が少人数の場合等、中止または延期することもございますので、ご了承ください。

●お申込み手続き

1. お申込み方法　①当社MURCホームページ(https://www.murc.jp)からお申込みください。
②下記の「受講申込書」にご記入のうえ、ファクシミリでもお申込みいただけます。
2. 受講料のお支払い方法　①銀行振込の場合…開催日の2営業日前(土/日/祝日を除く)までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
②SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落しとなります。
③三菱UFJ銀行「口座振替」…当社指定日にご登録された口座より引き落しとなります。
※なお、いずれも領収証は発行いたしません。
3. 受講キャンセル　開催日の前日(土/日/祝日を除く)17:00までにご連絡ください。
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。

●受講料（テキスト代を含む／昼食のご用意はございません）

SQUET特別会員	26,400円	（うち消費税 2,400円）
SQUET一般会員	29,700円	（うち消費税 2,700円）
会員以外	35,200円	（うち消費税 3,200円）

お申込・照会先

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社
〒105-8501東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー
TEL (03) 6733-1059 (9:00～17:00)
Eメール　seminar-t@murc.jp
MURCホームページ　https://www.murc.jp
SQUET URL　https://www.squet.jp

会場案内（神谷町駅徒歩3分）（開始30分前より受付）

東京都港区虎ノ門 5-11-2
オランダヒルズ森タワー 24F

【順路】東京メトロ日比谷線 神谷町駅 飯倉方面改札1番出口から地上に出る。桜田通りを赤羽橋方面左方向へ直進。
オランダヒルズ森タワー(1階手前にセブンイレブンあり)に入館。入口奥の高層階エレベーターで24階セミナー会場へ。

● 東京メトロ日比谷線神谷町駅からのご案内

◆上記『お申込手続き』および下記の『個人情報の取扱いについて』等を承諾のうえ申し込みます。

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社宛　FAX(03)6733-1067　MURCホームページ　https://www.murc.jp

受講申込書

乗り切る、やり切る! 中堅社員「レジリエンス」強化セミナー　2020年 7／10(金)　セミナー番号 219

◆該当する番号を○で囲んでください。
1. SQUET特別会員　3. 会員以外
2. SQUET一般会員

会員番号

三菱UFJ銀行お取引店　　支店

◆受 講 料 (　　名分)　　円

◆支払方法　該当する番号を○で囲んでください。
1. 銀行振込
2. SQUET-DC法人ゴールドカード
3. 三菱UFJ銀行「口座振替」
（会員企業様のみご利用いただけます。）
※チェックがない場合は「銀行振込」とさせていただきます。

会社名		住所	〒
TEL	(　　)　　ー		

	氏　名	所属・役職名	Eメールアドレス セミナーのご案内をEメールでお送りします。
派遣責任者 ※受講証等の郵送先			
セミナー受講者			
セミナー受講者			

今後はWeb申し込みがメインになります。お申込み・詳細は　MUFGビジネスセミナー　検索

【個人情報の取扱いについて】
*ご記入いただきました個人情報は、当社の「個人情報保護方針」及び「個人情報の取扱いについて」(https://www.murc.jp/corporate/privacy)に従って適切に取り扱います。
*ご記入いただきました個人情報は、本セミナーの運営や今後の企画のために利用させていただきます。また、利用目的の範囲内において、当社以外の第三者に個人情報の取り扱いを委託することがある他、セミナー講師に参加者名簿として提供することがあります。
*ご記入内容について、内容確認のご連絡をさせていただくことがあります。
*なお、この情報を元に、今後のセミナー、サービス等のご案内をさせていただく場合があります。
ご案内のための新規登録が不要の場合は、□に✓をご記入ください。　□ 郵送不要　□ Eメール不要
*お預かりしている個人情報の開示、削除等のお申し出、その他のお問合せにつきましては、上記の照会先までご連絡ください。
【お申込みをお断りする場合】
*反社会的勢力と判明した場合にはセミナーへのご出席をお断りいたします。 *諸事情を考慮の上、セミナーへの出席をお断りさせていただくことがあります。

プライバシーマーク 10821729