

# JREA®講座カタログ

2024年1月～2024年3月



# あなたの目的に合わせてレジリエンスの学びをスタートさせよう！

レジリエンスを自分に活かしたい

レジリエンスを  
気軽に学びたい

レジリエンス入門講座

4P

レジリエンスを  
体系的に学びたい

レジリエンス基礎講座

5P

レジリエンスを1対1の支援で活かしたい

キャリアコンサルティングに  
レジリエンスを活かしたい

レジリエンスキャリア支援エキスパート®入門編

6P

レジリエンスキャリア支援エキスパート®養成講座

6P

部下育成に  
レジリエンスを活かしたい

レジリエントリーダー研修（部下育成編）

7P

レジリエンスを研修・セミナーで活かしたい

レジリエンス基礎講座を  
教えられるトレーナーになりたい

レジリエンス基礎講座

5P

レジリエンストレーナー養成講座

9P

部下育成力を上げる管理職研修の  
トレーナーになりたい

レジリエンス基礎講座

5P

レジリエントリーダー研修（部下育成編）

7P

レジリエントリーダー（部下育成）トレーナー養成講座

10P



	 <b>レジリエンス入門講座</b> ～レジリエンスを鍛える7つの習慣～	 <b>レジリエンス基礎講座</b>
目的	レジリエンスを気軽に学びたい 短時間で学びたい	自分のレジリエンスを知りたい 自分のレジリエンスを高めたい レジリエンスを体系的に学びたい
受講対象者	一般・どなたでも	一般・どなたでも
研修時間	Day1：90分	Day 1：5時間 Day 2：1.5時間
受講条件	特に無し（誰でもOK）	特に無し（誰でもOK）
受講料金	<b>4,400円（テキスト代・税込み）</b>	<b>19,800円 + テキスト代：1,500円(税込)</b>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓自分のレジリエンスの強化ポイントがわかります</li> <li>✓レジリエンスを鍛える効果のある方法が見つかります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓レジリエンス診断などで、今、自分がつレジリエンスの力がわかります</li> <li>✓レジリエンスを高める力5つすべてを一度に学べます</li> </ul>



レジ入門

## レジリエンス入門講座～レジリエンスを鍛える7つの習慣～

参加費：4,400円（税込）

研修時間：1.5時間

## こんな方におすすめ

対象：20代～80代の方々

- ✓へこんでも立ち直る方法を知りたい！
- ✓最近話題のレジリエンスに興味がある！
- ✓すぐできる「レジリエンスを鍛える方法」を知りたい！

## この講座に参加して得られること

- ・自分のレジリエンスの強化ポイントがわかります
- ・レジリエンスを鍛える効果のある方法が見つかります
- ・実際にワークを体験して元気になります

## 価格と日程

参加費：4,400円（税込）

研修時間：1.5時間

お申込はこちら

[https://jrea.site/resilience\\_nyumon/](https://jrea.site/resilience_nyumon/)

&lt;第11期&gt;2月10日（土）10:00～11:30

&lt;第12期&gt;3月16日（土）10:00～11:30

開催中の講座は **peatix** (<https://peatix.com/>) より、『JREA』で検索

## 講座内容

ワークやグループディスカッションを交えながら、  
仕事や日常生活に活かせるレジリエンスの高め方を具体的に学べます。

時間	プログラム	備考
90分	レジリエンスってなに？ 自分の「レジリエンス」強化ポイント診断 やってみよう！レジリエンスを鍛える7つの習慣	ワーク 中心



テキスト：

開講3日前に、zoomのURLと、  
テキストのPDFをお送りします。  
事前にテキストを印刷して講座にご参加ください

## 本講座受講後の推奨講座



レジリエンス基礎講座



レジリエンスキャリア支援エキスパート®養成講座



レジ基礎

# レジリエンス基礎講座

参加費：19,800円（税込）+ テキスト代：1,500円(税込)

研修時間：6.5時間

## こんな方におすすめ

- ✓ レジリエンスを高める力5つすべてを一度に学びたい
- ✓ レジリエンス診断などで、今、自分もつレジリエンスの力を知りたい
- ✓ 自分のレジリエンスを高めて、チャレンジしたい
- ✓ レジリエンスの基本を体系的に学びたい

## この講座に参加して得られること

チャレンジにつきものの“失敗”にへこたれず、糧にして更に成長していける心の力「レジリエンス」を、基礎から体系的かつ実践的に学べます。

## 価格と日程

参加費：19,800円（税込）+ テキスト代：1,500円(税込)

※受講前にAmazonでテキスト(教科書装丁)をご購入ください。

<https://www.amazon.co.jp/dp/4866938080>

研修時間：6.5時間



お申込はこちら

[https://jrea.site/kouza\\_kiso/](https://jrea.site/kouza_kiso/)



<第31期>

Day1：2月3日（土）13:00～18:00

Day2：2月9日（金）20:00～21:30

<第33期>

Day1：3月2日（土）13:00～18:00

Day2：3月8日（金）20:00～21:30

<第32期>

Day1：2月17日（土）13:00～18:00

Day2：2月26日（月）20:00～21:30

## 講座内容

### DAY1 知って気づいて育てるステージ(5時間)

時間	プログラム	備考
13:00 18:00	1. レジリエンスを「知る」 2. 自分のレジリエンスに「気づく」 3. レジリエンスを「育てる」 4. レジリエンスを高めるワークを「やってみる」 (※2日目までの課題)	ワーク 中心

### DAY2 やってみて続けるステージ(1.5時間)

時間	プログラム	備考
13:00 14:30	5. 習慣化のための方法を考え「続ける」	ワーク 中心

## 本講座受講後の推奨講座



レジリエンスキャリア支援エキスパート®養成講座



レジリエンストレーナー養成講座



	レジリエンスキャリア支援 エキスパート®入門講座	レジリエンスキャリア支援 エキスパート®養成講座	レジリエントリーダー研修 (部下育成編) 旧：チームレジリエンスI レジリエンスを高めPDCAを回せる 部下育成研修
目的	キャリアコンサルティングに レジリエンスを使いたい	キャリアコンサルティングに レジリエンスを使いたい	自分にレジリエンスを 活かしたい
受講対象者	キャリア支援者 【受講要件】キャリアカウンセラー資格 (国家資格、民間資格問わず)をお持ちの方	キャリア支援者 【受講要件】キャリアカウンセラー資格 (国家資格、民間資格問わず)をお持ちの方	部下や後輩を育てる立場にある方 ・リーダー・管理職の方 ・人材育成のご担当者の方
研修時間	Day1：2時間	Day 1：6.5時間 Day 2：6.5時間	Day 1：7時間
受講条件	キャリアカウンセラー資格 保持者 (国家・民間問わず)	キャリアカウンセラー資格 保持者 (国家・民間問わず)	特に無し (誰でもOK)
受講料金 (テキスト代・税込み)	<b>5,500円</b>	<b>110,000円</b> (※2024年1月より価格改定)	<b>33,000円</b>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>CLの見立てに役立つ新しい視点が手に入る</li> <li>CLのレジリエンスを引き出す 問いかけを学べる</li> <li>レジリエンスキャリア支援エキスパート養成 講座を5,500円オフで受講できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2日間で資格が取得でき、 資格名を名刺などに書ける</li> <li>CLのレジリエンスを見立てることができる</li> <li>CLのレジリエンスを高める関わりが 100以上手に入る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>部下のレジリエンスを高めるために、 リーダーとしてどのような場面で どう関わったら良いか、 具体的な見立てと関わりの技法が学べる</li> </ul>



## レジリーダー 部下育成研修

## レジリエントリーダー研修（部下育成編）

旧：チームレジリエンスI レジリエンスを高めPDCAを回せる部下育成研修

参加費：33,000円（税込）

研修時間：7時間

### こんな方におすすめ

部下や後輩を育てる立場にある方向けの講座です。

- ・リーダー・管理職の方
- ・人材育成のご担当者の方

### この講座に参加して得られること

部下のレジリエンスを高め、自分でPDCAを回し高い目標にもチャレンジし、失敗からも学んで成長していける自律型人材を育てるために、リーダーとしてどのような場面でどう関わったら良いか、具体的な見立てと関わりの技法が学べます。

### 価格と日程

参加費：33,000円（税込）

研修時間：7時間

お申込はこちら

[https://jrea.site/kouza\\_team1\\_bukaikusei/](https://jrea.site/kouza_team1_bukaikusei/)



<第8期>

Day1：3月2日（土）9:00～17:00

開催中の講座は **peatix** (<https://peatix.com/>) より、『JREA』で検索

### 講座内容

豊富なケーススタディでレジリエンスの視点からの見立てと関わりを学びます

時間	プログラム	備考
9:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. レジリエンスを知る</li> <li>2. 部下の現状把握と 部下のレジリエンスを高める関わり</li> <li>3. 日常で意識したい部下を勇気づける 3つの関わり</li> <li>4. やらされ感の壁にいる部下への関わり</li> <li>5. うまくいかない壁（失敗の壁）にいる 部下への関わり</li> <li>6. 次に活かさない壁（やりっぱなりの壁）にいる 部下への関わり</li> </ol>	レクチャー ケーススタディ ワーク
17:00	●まとめ、Q&A、ふりかえり	



テキスト：

紙テキストを講座の3日前までに  
ご自宅に郵送いたします。

※テキスト代金、郵送料は参加費に含まれます

### 本講座受講後の推奨講座





チームレジリエンスI トレーナー養成講座



※この講座は受講要件があります。  
必ずご確認頂き、お申込をお願いします。

※この講座は受講要件があります。  
必ずご確認頂き、お申込をお願いします。

	 <p><b>レジリエンストレーナー 養成講座</b></p>	 <p><b>レジリエントリーダー研修（部下育成） トレーナー養成講座</b> 旧：チームレジリエンスI 部下育成研修 トレーナー養成講座</p>
目的	講座・セミナー・授業で「レジリエンス基礎講座」を 教えられるようになる	「レジリエントリーダー研修（部下育成編）」を 教えられるようになる
受講対象者	研修講師・教育者	研修講師・教育者
研修時間	Day 1 : 6.5時間 Day 2 : 6.5時間	Day 1 : 6時間
受講条件	レジリエンス基礎講座 受講者	レジリエンス基礎講座 レジリエントリーダー研修（部下育成編）（旧：チームレジリエ ンスI 部下育成研修） 受講者 ※受講の順番は問いません
受講料金 (テキスト代・税込み)	220,000円	253,000円
特典 特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>レジリエンス基礎講座のテキストデータ（pdf）と スライドデータ（pptx）が手に入る※</li> <li>資格名を名刺などに書ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レジリエントリーダー研修（部下育成編）テキストデータ（pdf）と スライドデータ（pptx）が手に入る※</li> <li>レジリエントリーダー研修（部下育成）トレーナーガイド（紙） （ワークの目的、もらいたい参加者の感想、クロージングやNGパ ターンと対策を記載）</li> <li>資格名を名刺などに書ける</li> </ul>

※資料の使用にあたってはJREA会員登録が必要となります。「コンテンツ使用条件」を遵守してください。





レジトレ

## 【JREA®認定】レジリエンストレーナー養成講座

※この講座は受講要件があります。必ずご確認ください、お申込をお願いします。

参加費：220,000円（税込）

研修時間：2日間（14時間）

### こんな方におすすめ

- ・研修講師、キャリア支援者、セミナー講師、講演講師、教育者の方
- 受講要件：「レジリエンス基礎講座」修了

### この講座で得られるもの

- ①「レジリエンス基礎講座」を自信をもって実施できるレジリエンスの知識
  - ② J R E A®認定レジリエンストレーナーとしての信頼感
  - ③ J R E A®認定レジリエンストレーナー特典
- ※②③は、修了試験合格と J R E A 会員登録が必要です

### ▼ J R E A®認定レジリエンストレーナー特典

そのまま使える！レジリエンス基礎講座のスライド、配布資料、スクリプト（ppt形式スライド120枚以上、PDF形式配布資料40枚以上=200万円相当）を入手可能  
年会費のみ（19,800円/年、初年度無料）でコンテンツを使用可能。  
会員専用サイトから最新バージョンの講座資料を随時入手可能  
毎月2回の無料勉強会への参加可能（トレーナー限定）  
5つの力の高め方のレクチャー動画を視聴可能（一般公開はありません）  
当協会主催のすべての講座の受講料20%オフ

### 価格と日程

参加費：220,000円（税込） 研修時間：2日間（14時間）

<第21期> <第23期> ※追加日程  
Day1：2月4日（日）9:00～17:00 Day1：3月17日（日）9:00～17:00  
Day2：2月18日（日）9:00～17:00 Day2：3月24日（日）9:00～17:00

<第22期>  
Day1：3月3日（日）9:00～17:00  
Day2：3月10日（日）9:00～17:00

お申込はこちら

[https://jrea.site/kouza\\_r\\_tainer/](https://jrea.site/kouza_r_tainer/)



無断複製・複写・配布・転載を禁止します

### 講座内容

【DAY1】「レジリエンス基礎講座」を教えるにあたって、トレーナーが知っておきたい知識を学びます。

時間	プログラム	備考
9:00	1. レジリエンスを知る 2. 自分の「レジリエンス」を知る 3. 自分の「レジリエンス」を育てる (1) 自尊心 (2) 感情調節 (3) 自己効力感 (4) 楽観性 (5) 人間関係	レクチャー ケーススタディ ワーク
17:00	●まとめ、Q&A、DAY1ふりかえり ●DAY2ご案内	

【DAY2】レクチャーのコツ、参加者とのやりとりをロールプレイングを通じて学びます。実際に体験することで、「自信を持ってレジリエンスを伝える力」を養います。

時間	プログラム	備考
9:00	4. 習慣化のための方法を考え「続ける」 5. ワークレクチャー&参加者へのフィードバック練習 ■ロールプレイング セッション① ■ロールプレイング セッション② ■ロールプレイング セッション③	レクチャー ケーススタディ ワーク
17:00	●まとめ、Q&A、DAY2および全体ふりかえり	

テキスト・ガイド&ワークシートの2冊を3日前までに  
ご自宅に郵送いたします。※テキスト代金、郵送料は参加費に含まれます



# 【JREA®認定】レジリエントリーダー（部下育成）トレーナー養成講座

参加費：253,000円（税込）

研修時間：6時間（必須・実習あり）

※この講座は受講要件があります。必ずご確認頂き、お申込をお願いします。

## こんな方におすすめ

「レジリエントリーダー研修（部下育成編）」を開講できるトレーナーを養成します  
 ・人事・人材育成担当者、研修講師、教育者の方

受講要件：以下の2講座を両方とも修了された方。受講の順番は問いません

- ・レジリエンス基礎講座
- ・レジリエントリーダー研修（部下育成編）旧：チームレジリエンスⅠ  
 レジリエンスを高めPDCAを回せる部下育成研修

## この講座についてくるもの

- ①レジリエントリーダー（部下育成）トレーナーテキスト（PDF）60ページ
  - ②レジリエントリーダー（部下育成）トレーナーガイド（紙）  
 ・ワークの目的、もらいたい参加者の感想、クロージングを記載  
 ・NGパターンと対策を記載
  - ③レジリエントリーダー(部下育成) スライド（PPT）170ページ
- ※資料の使用にあたってはJREA会員登録が必要となります。  
 「[コンテンツ使用条件](#)」を遵守してください。

## 価格と日程

参加費：253,000円（税込）

講座詳細はこちら

<https://jrea.site/team1-trainer/>



< 第8期 >

Day1：3月9日（土）9:00～16:00

開催中の講座は **peatix** (<https://peatix.com/>) より、『JREA』で検索

## 講座内容

「レジリエントリーダー研修（部下育成編）」を教えるにあたって、  
 トレーナーが知っておきたい知識を学び、レクチャーのコツ、参加者とのやりとり  
 をロールプレイングを通じて学びます。  
 実際に体験することで、「自信を持ってレジリエンスを伝える力」を養います。

時間	プログラム	備考
9:00	<b>【概要編】</b> ●想定している受講者層 ●研修の特徴 ●チームレジリエンスⅠ部下育成研修の“しかけ” ●参考) ケースで学ぶメリット ●リーダーの課題 ●なぜ、部下育成に「レジリエンス」なのか？ <b>【運営編】</b> ●トレーナーガイドの味方 ●ワークがうまくいかなかった際のありがちな3つのNGパターン ●プログラムの構成 プログラム理解演習① プログラム理解演習② <b>【実践編】</b> プログラム実践演習① プログラム実践演習②	レクチャー ケーススタディ ワーク
16:00		

↓テキスト



↓トレーナーガイド



↓ワークシート



テキスト・トレーナーガイド・ワークシート  
 3つを講座の3日前までに  
 ご自宅に郵送いたします。  
 ※テキスト代金、郵送料は  
 参加費に含まれます

# JREA®ご入会について



一般社団法人日本レジリエンスエデュケーション協会（JREA®）では会員の募集を随時行っております。

年会費：レギュラー会員19,800円（税込） ※退会の場合は、退会月に関わらず一度入金された会費は返金されません。

特 典：JREA主催の講座を割引価格で受講できます

## 講座会員価格一覧表

	講座名	定価（税込み）		会員価格	割引額
1	レジリエンス入門講座	4,400円	→	3,520円	880円引
2	レジリエンス基礎講座	19,800円	→	15,840円	3,960円引
3	【JREA®認定】レジリエンストレーナー養成講座	220,000円	→	176,000円	44,000円引
4	レジリエンスキャリア支援エキスパート®入門講座	5,500円	→	4,400円	1,100円引
5	【JREA®認定】レジリエンスキャリア支援エキスパート®養成講座	110,000円 ※価格改定予定	→	88,000円	22,000円引
6	プチレジ〜レジリエンスを高めよう	5,500円	→	4,400円	1,100円引
7	わかる・伝わる！プレゼンテーション講座	49,500円	→	39,600円	9,900円引
8	学びが深まる ファシリテーション講座	49,500円	→	39,600円	9,900円引
9	レジリエントリーダー研修（部下育成編） 旧：チームレジリエンスI レジリエンスを高めPDCAを回せる部下育成研修	33,000円	→	26,400円	6,600円引
10	【JREA®認定】レジリエントリーダー（部下育成）トレーナー養成 旧：チームレジリエンスI トレーナー養成講座	253,000円	→	202,400円	50,600円引