

2025年度 SBRPライセンス取得講座 ご案内資料

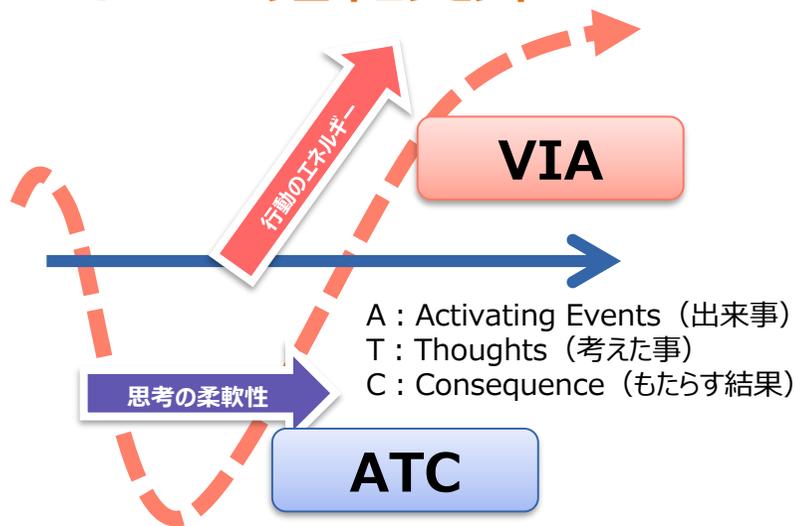
レジリエンス = 復元力・回復力

「いかなる状況でも最善・最良の考え方を模索し、成果につながる行動を選択する力」を養います。

ビジネスパーソンには、新しいことや困難な状況を目の前にしたときに 一歩前に踏み出す能力が求められています。失敗を恐れ、挑戦もせずに、人や組織は成長しません。現代に求められているのは困難な職場状況でも柔軟で合理的な思考を持つことと、変革の過程を楽しめる強さのある人材です。すなわち、「レジリエンス」が高い人材ということができます。

本プログラムは、認知行動療法の分野で有名なアルバート・エリス博士とアーロン・ベック博士のABC理論や、ポジティブ心理学の分野のマーティン・セリグマン博士とクリストファー・ピーターソン博士が開発したキャラクター・ストレングス（VIA）の理論を応用して開発しました。BConオリジナルのレジリエンスプログラムです。

SBRPの基本コンセプト



➤ VIA (Values in Action) 24の強みの活用

知識・知恵

- 創造性
- 好奇心
- 向学心
- 知的柔軟性
- 大局観

人間性

- 愛情
- 親切心
- 社会的知性

節制

- 寛容さ
- 慎み深さ
- 思慮深さ
- 自律心

勇気

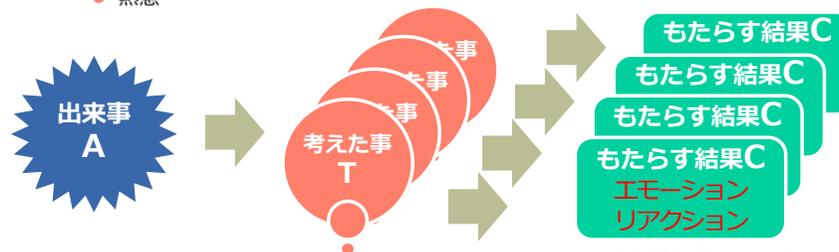
- 勇敢さ
- 忍耐力
- 誠実さ
- 熱意

正義

- チームワーク
- 公平性
- リーダーシップ

超越性

- 審美眼
- 感謝
- 希望
- ユーモア
- スピリチュアリティ



■ レジリエンスの定義

レジリエンスとは、

「いかなる状況でも最善、最良の考え方を模索し、成果につながる行動を選択する力」

- ✓ リスクを予測し、かつそれを引き受ける力を備え、同時に与えられたチャンスをフルに生かす力
- ✓ リスクをチャンスと捉えるが、やみくもな楽観主義とは異なる
- ✓ 自分の感情を把握し、コントロールするスキルに長けていて、的確に問題を捉える
- ✓ レジリエンスが身につくことで「ストレスへの耐久力」「最高最善のパフォーマンス」「目標達成」に役立つ

■ レジリエンスの特徴

- ✓ レジリエンスは「能力」であり、個人差がある
- ✓ レジリエンスは学習することができる（先天的資質ではなく、後天的に習得可能）
- ✓ 抑うつや不安に対する緩衝材となる
- ✓ 潜在能力を解き放つ
- ✓ レジリエンスは誰にとっても重要である

■ご希望の実施日数に応じたカリキュラムを用意

- ・3時間、半日、1日間、2日間、3日間版とバリエーションが豊富
- ・ATC版、VIA版、ケース実習～リアルケースまで内容に合わせて実施可能

モデルレシピ（例）

基本コース① 1日間	レジリエンスとは ATC基本 ATC応用 VIA基本 VIA応用
基本コース② 2日間	レジリエンスとは ATC基本 ATC応用 ATCケース学習 ATCロールプレイング VIA基本 VIA応用
短縮コース① 半日間 【ATCベース】	レジリエンスとは ATC基本 ATC応用
短縮コース① 半日間 【VIAベース】	レジリエンスとは VIA基本 VIA応用

パッケージテキスト 各¥3,000～9,000-(税別)/1冊

パッケージテキストのラインナップ:

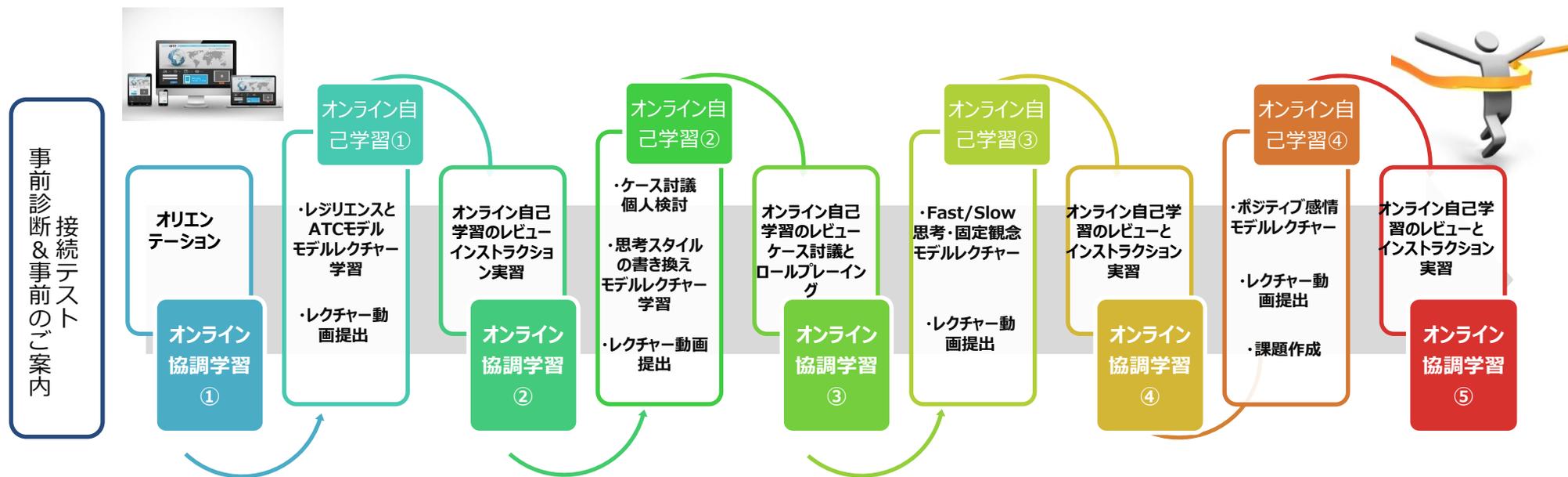
- ベーシック版：1日版
- 2日間版
- 4時間版(ATC)
- 4時間版(VIA)
- ATC+Fast/Slow思考
- 3日間版
- 2日間+1日間版
- 1日間+Fast/Slow思考
- キャリア開発とVIA

VIAレポート ¥8,000-(税別)/1人

VIA をより分かりやすく理解いただくための個人レポート

表示される平均スコアは、24種類の徳性の強みそれぞれに対する5個の質問への回答の平均であり、受講者が生活の中でその強みを志向/発揮している度合いを示します。

SBRPライセンス取得講座プログラム構成



オンライン自己学習 (UMU)

SBRPプログラムを社内で提供するためのレクチャーについて学習します。モデルレクチャーの学習後、実際にレクチャーの練習を行います。レクチャーについてはAIによるコーチングを参考にしながらスキルアップにつなげます。レクチャー動画を提出後、受講者同士および講師からフィードバックを行います。

オンライン協調学習 (Zoom)

オンライン協調学習では、受講者の皆さまに全体を通してご理解いただく内容についてご案内します。オンライン自己学習での内容をレビューし、オンライン自己学習を進める上で生じた疑問・質問についてお答えするとともに、追加情報提供やグループワーク、インストラクション演習を行います。

受講者の状況に応じて、プログラムを進行します。

2つの
学習
スタイル

オンライン協調学習の概要

SBRPを社内導入するために、プログラムの概要を講義、演習、ケース討議などを体験し、
インストラクション実習を交えながらプログラムのベースについて学習していきます。

1回目

オリエンテーション

SBRPの概要や本コースの全体像についてご案内します。講義、グループワークを通じて思考の柔軟性とレジリエンスについての理解を深めます。また、今後のオンライン自己学習の進め方についてご案内します。

2回目

オンライン自己学習のレビューとインストラクション実習

オンライン自己学習のレビューを行うとともに、提出いただいたレクチャー動画についての総括や補足、追加情報提供などを行います。また、自身がトレーナーとなってオンライン上でインストラクション実習を行い、ATCモデルについての理解とトレーナーとしての啓発点を学習します。

3回目

オンライン上でのケース討議、ロールプレイング

オンライン自己学習のレビューを行うとともに、提出いただいたレクチャー動画についての総括や補足、追加情報提供などを行います。また、事前案内のケースについての討議を行い、思考の柔軟性の大切さとATCモデルをロールプレイングにより体験的に学びます。

4回目

オンライン自己学習のレビューとインストラクション実習および自分の強みの活用

オンライン自己学習のレビューを行うとともに、提出いただいたレクチャー動画についての総括や補足、追加情報提供などを行います。また、自身がトレーナーとなってインストラクション実習を行った後、事前課題のVIAProレポートを用いて、ポジティブ感情とキャラクター・ストレングスについての理解を深めます。

5回目

オンライン自己学習のレビューとインストラクション実習

オンライン自己学習のレビューを行うとともに、提出いただいたレクチャー動画についての総括や補足、追加情報提供などを行います。また、VIAを活用した演習とインストラクション実習を行います。最後にプログラム全体の振り返りを行い、ライセンス認定を予定しています。

受講者の状況に応じて、プログラムを進行します。

オンライン自己学習（レクチャーの学習と練習）の概要

オンライン自己学習では主に、トレーナーとして必要なモデルレクチャー学習とレクチャースキルの練習をセルフペースで学習していきます。

オンライン自己学習①：レジリエンスとATCモデル編 モデルレクチャー学習と動画提出

SBRPのベースとなる、「レジリエンス」と「ATCモデル」のモデルレクチャーを学びます。オンライン研修の体験も踏まえ、研修中に使うスライドなども確認して、ご自身で再現できるようイメージを組み立て、レクチャーの練習を行います。

練習したレクチャーについて動画で期限までに提出いただきます。提出いただいた動画について講師が視聴し、啓発点や内容についての補足など個別にフィードバックを行います。

オンライン自己学習②：ATCモデル 思考の書き換え編 モデルレクチャー学習と動画提出およびケース個人検討

ATCモデルの「思考の書き換え」についてモデルレクチャーを学びます。オンライン研修の体験を踏まえ、研修中に使うスライドなども確認して、ご自身で再現できるようイメージを組み立て、レクチャーの練習を行います。

練習したレクチャーについて動画で期限までに提出いただきます。提出いただいた動画について講師が視聴し、啓発点や内容についての補足など個別にフィードバックを行います。

次回のオンライン協調学習で実施するケースの個人検討を行います。ケースを読み、登場人物の立場に立って、ATCモデルで整理を行います。

オンライン自己学習（レクチャーの学習と練習）の概要

オンライン自己学習では主に、トレーナーとして必要なモデルレクチャー学習とレクチャースキルの練習をセルフペースで学習していきます。

オンライン自己学習③：Fast/Slow思考と先入観・固定観念編 モデルレクチャー学習と動画提出

思考の柔軟性を高めるために非生産的行動につながるFast/Slow思考についてモデルレクチャーを学びます。ロールプレイングの体験を踏まえ、研修中に使うスライドなども確認して、ご自身で再現できるようなイメージを組み立て、レクチャーの練習を行います。

練習したレクチャーについて動画で期限までに提出いただきます。提出いただいた動画について講師が視聴し、啓発点や内容についての補足など個別にフィードバックを行います。

オンライン自己学習④：ポジティブ感情とVIA編 モデルレクチャー学習と動画および課題提出

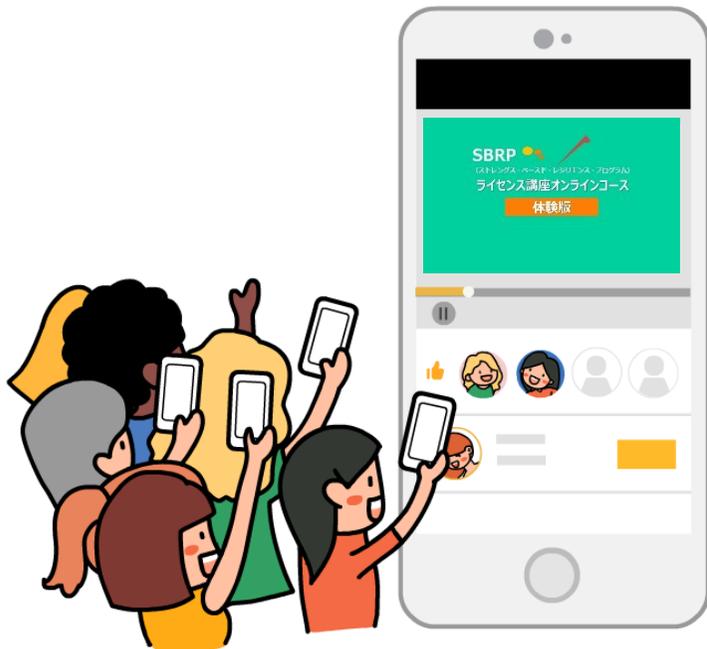
自分の強みを見つけ出し、推進していくためにポジティブ感情とVIAについてモデルレクチャーを学びます。オンラインセミナーの体験も踏まえ、研修中に使うスライドなども確認して、ご自身で再現できるようなイメージを組み立て、レクチャーの練習を行います。

練習したレクチャーについて動画で期限までに提出いただきます。提出いただいた動画について講師が視聴し、啓発点や内容についての補足など個別にフィードバックを行います。

次回のオンライン協調学習で実施する「最高の経験」「VIAの職場適応」および「行動計画」の課題に取り組みます。

プログラム無料体験版のご案内

オンラインライセンス取得講座の体験版では、オンラインライセンス取得講座の一部をご体験いただけます。
下記QRコードをスマホかタブレットでスキャンし、体験してみてください。



今すぐ
CHECK!

SBRPライセンス取得講座実施概要

- 日程：オンライン協調学習は全5回で1開催です

開催月	日時詳細
2025年6月～7月開催	6月11日（水）、18日（水）、25日（水）、7月2日（水）、9日（水） 時間 13:00～16:30
2026年1月～2月開催	1月22日（木）、29日（木）、2月5日（木）、12日（木）、19日（木） 時間 13:00～16:30

- 受講環境：①パソコンとスマートフォンまたはタブレット
②UMUとZoomを活用して実施します
- 費用：お一人様240,000円（税別）

※本講座は株式会社LDcube（株式会社ビジネスコンサルタントの国内子会社）との共同開催です。

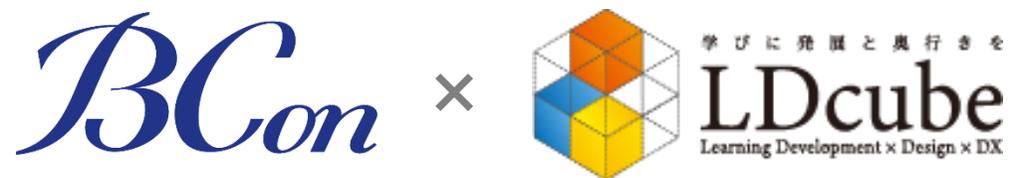
※参考情報：動画視聴（画質720P・1分あたり12MBとして）約1.5時間 1GB

Zoom WEB会議（1時間で200～300MBとして）約3～5時間 1GB

※社内展開の際の資料・ツールは、教材に応じて別途費用が発生します。

MEMO





【ラーニングデザイン！】
組織開発・人財開発のベストソリューションを
プラットフォームを通じてお客様組織の現場まで届ける！

[お問い合わせはこちら](#)

株式会社ビジネスコンサルタント

〒101-0029

東京都千代田区神田相生町一番地 秋葉原センタープレイスビル 8F

TEL : 03-6260-7571 (代表)