

公開講座

～打たれ強いしなやかな心、自分を元気にするパワーを発掘する～

「レジリエンス」セルフモチベーターになる

- 開催日 2020年9月25日(金) 9:30～16:30
- 会場 あべのトラス6階 ミーティングルーム
(大阪市阿倍野区松崎町2-2-14)
- 受講料 おひとり様 13,200円(消費税込み)

講座について

レジリエンスとは「逆境から素早く立ち直り、成長する能力」と定義されています。つまり、打たれ強さやしなやかな心です。昨今、「いかに苦勞体験を積むか」そのためには「我慢・辛抱が必要」な社会から、「肯定的な未来志向」で「仕事も生活も楽しむ」社会へと大きく変わろうとしています。実際に、楽しく仕事をするのが自己の成長につながります。そういう意味で、人間本来の生き方、働き方に意識を向けることが大切です。

この研修では、「自分の中にこそ、自分を元気にするパワーがある」ことを発掘し、次なる社会への足掛かりをつかむことを目的にしています。

興味・関心を外に向け、レジリエンスを強くする楽しいワークも体験します！

※申込人数が研修実施に必要な人数に達しない場合は、やむを得ず講座を中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。(最少催行人数4名)

講師

株式会社日本コアパーソン支援ネットワーク
取締役 浅野 薫

研修プログラム(6時間コース)

1. 導入

- (1) レジリエンスとは何か
- (2) レジリエンスを妨げている習慣チェック

2. 自分力に気づくワーク

3. レジリエンスに必要な視点を心得る

- (1) 自己イメージの書き換えコーチング
- (2) 自己受容を取り戻す

4. 体験のシェア

5. レジリエンスに必要な視点を手にする

- (1) ポジティブシンキング
ワーク：意味づけの身体への影響
- (2) ポジティブトークン
ワーク：言葉の身体への影響
ワーク：「それはよかった」
- (3) セルフコントロール
ワーク：二極思考の解除
止めているものの解除

6. レジリエンスに必要な視点を手にする

- (1) 人生のミッション
ワーク：ミッションの身体への影響
- (2) 3つの絆と境界線

お申し込みについて

1. お申し込み方法

- ①下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Kサポート教育研修事業部へFAX・郵送またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。(ただし7日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06-6624-6217)
- ②参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

2. 受講料のお支払いについて

- ①お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。
- ②受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-1-28 近鉄松崎町ビル2階
株式会社 Kサポート 教育研修事業部 公開講座受付係宛

TEL 06-6624-6217 [FAX 06-6624-6081](mailto:info@platz-kks.co.jp)

<http://www.platz-kks.co.jp> (インターネットからもお申し込みいただけます)

「レジリエンス」セルフモチベーターになる 9月25日(金) 参加申し込み書

(フリガナ) 会社名	-----	TEL.	() -
	-----	FAX.	() -
所在地	□□□-□□□□	(フリガナ) お申し込み責任者	-----
		所属・役職	
ご参加者氏名(フリガナ)	所属・役職	◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。 1.パンフレット(郵送・設置) 2.ご友人・知人の紹介 3.弊社ホームページ 4.弊社社員()の紹介 5.その他()	
-----		◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、 ①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内 に限り使用させていただきます。 ②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要	

