

公開講座

～仕事や生活に意欲を持ってないほど落ち込む前に…
自分の力で回復する力＝レジリエンスをつける！～

レジリエンスの鍛え方セミナー

詳細・お申込みは
こちら

- 開催日 2024年11月28日(木) 13:30～16:30
- 会場 近鉄百貨店上本町店 11階 Kサポートセミナールーム
(大阪市天王寺区上本町6-1-55)
- 受講料 おひとり様 6,600円(消費税込み)



講座について

近年、ビジネス界では急速な変化や不確実性が常態化しています。
ビジネス環境の厳しいストレスやプレッシャーに打ち勝ち、柔軟性を持って逆境に
立ち向かう力「レジリエンス」に注目が集まっています。

この講座では、失敗への恐れやその克服方法、ネガティブ感情の取り扱いや自己肯定感の
高め方など、一般社員からリーダー・若手管理職の方にとって必要な自己成長や、
「レジリエンス」力を養うためのスキルを身につけます。

またリーダーシップやコミュニケーション法に焦点を当て、育成指導や効果的な
コミュニケーション法についても学んでいただけます。

※Zoomでもご受講いただけます。

講師

Kサポート
インストラクター
日本メンタルヘルス協会 基礎心理カウンセラー
杉崎 敦子

研修プログラム(3時間コース)

1. はじめに
 - ・人生曲線で自分を振り返る
 - ・レジリエンスとは
2. 失敗と付き合うコツ
 - ・なぜ人は失敗を恐れるのか
 - ・失敗と付き合うコツ
3. レジリエンスの鍛え方
 - ・ネガティブ感情の取扱い方法
 - ・自己肯定感を高める方法
 - ・自分の強み「すべての人に強みはある」
4. 周囲との関わり方に目を向ける
 - ・リーダーとして、育成指導を行う際のポイントとコミュニケーション法
 - ・まとめ

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、直接お電話でご連絡ください。TEL06-6776-9779)

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。

〒543-8543 大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄百貨店上本町店 11階

Kサポート 公開講座受付係宛

TEL : 06-6776-9779 FAX : 06-6772-7100

<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)

「レジリエンスの鍛え方セミナー 11月28日(木)」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	<p>◎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。</p> <p>※該当するものに印・記入をお願いいたします。</p> <p>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.近鉄百貨店 外商本部の紹介 6.その他()</p> <p>◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、</p> <p>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って使用させていただきます。</p> <p>②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要</p>	