

公開講座

～現代のビジネスパーソンに必須 ストレス耐性を強くする～

「レジリエンス」セミナー

- 開催日 2022年1月24日(月) 10:00～17:00
- 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 13,200円(消費税込み)

詳細・お申込みは
こちら



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。単にパワーハラをストップさせるだけでなく、打たれ強さも身につけることで、自分の中にある本来の自信を取り戻すことができます。

社会は「努力」「我慢」「辛抱」から脱却せざるを得ない方向へと大きく変わろうとしています。実際に、努力や辛抱だけに頼っていても成長が期待できません。人間本来の生き方や働き方に意識を向けることが必要です。

この研修では、心理学に裏打ちされたアプローチで、自分の中でいつの間にか作ってしまった「生き辛さ」を解放し、「自分を元気にするパワー発掘」ができるように、ワークも体験しながら楽しく学んでいきます。

※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. ストレスとレジリエンス

- (1) ストレスの種類とレジリエンスの特徴
- (2) ストレス度をチェックする

ワーク: ポジティブアクセスと
チェアワーク

(2) ポジティブトーキング

ワーク: 言葉の身体への影響
ワーク: 「それはよかった」

(3) つぶやきを変える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

3. レジリエンスに必要な視点を手にする①

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

5. レジリエンスに必要な視点を手にする③

- (1) 内に眠るレジリエンス
ワーク: 過去からパワーを見つけ出す
- (2) 人生の脚本づくり

ランチ&ワーク(街角ウォッチング)と
振り返り

4. レジリエンスに必要な視点を手にする②

- (1) ネガティブ感情への気づきの
必要性和距離

6. まとめと質疑応答

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。)
- 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。

4. お申し込み・お問い合わせ先

◆11月25日(木)まではこちら

〒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

◆11月29日(月)からはこちら

〒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
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: 06-6776-9779 FAX: 06-6772-7100

◆インターネットからもお申し込みいただけます

<http://www.platz-kks.co.jp>

「レジリエンス」セミナー 1月24日(月) 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。 ※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.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>