

公開講座

～逆境の時にこそ、自分を大切に成長させるチャンス～

「今」の時代に必要なレジリエンス

詳細・お申込みは
こちら

- 開催日 2022年6月23日(木) 13:30～17:30
- 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 8,800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。しかし、レジリエンスである打たれ強さとは、自己保身や強がることではありません。それは、自分を大切にし、成長させていくのだという意識を育てることで達成されます。

この講座では、そのようなしなやかな心を育むための心理教育を目的にしています。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」へシフトできるように、ワークも体験しながら楽しく学びます。

※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(4時間コース)

1. 導入

- (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
- (3) レジリエンスの低い状態でのマイナス感情

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

2. レジリエンスに必要な視点を手にする①

- (1) レジリエンスが低くなった
要因：意志力と脳
- (2) 自己受容を取り戻す
- (3) 自己イメージの書き換え

4. 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) 仕事観を変える

3. 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
必要性と距離

5. 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。TEL06-6776-9779)

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。

〒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

<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)

「今」の時代に必要なレジリエンス 6月23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	◎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.近鉄百貨店 外商本部の紹介 6.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 に限って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	