

参加無料

事前申込

ストレスをエネルギーに変える レジリエンストレーニング

就職カレッジ ステップアップセミナーinつくば

レジリエンス度を高めることで

「逆境に打ち勝つ力」

「折れない心」を育ててみませんか？

レジリエンス(Resilience)とは？

- ・精神的な回復力、しなやかさ
- ・精神的な防御力や抵抗力

という意味で用いられています。ストレスを強く感じた時、それを跳ね返す能力であったり、そこから早く立ち直る能力のことです。簡単に言えば「心の強さ」「心の筋肉」のことをレジリエンスと呼びます。

セミナー概要

日時 平成28年**10月15日(土)**
9:30~16:30(受付9:15~)

会場 **筑波銀行** 本部4階 会議室5
(つくば市竹園1-7)

対象 **15歳~おおむね40歳代前半の求職者**
※学生、働いている方も参加できます **30名**

その他 **参加無料 / 服装自由 / 筆記用具持参**
※雇用保険受給者の求職活動実績になります
※交通費は各自ご負担ください

企画 学生支援省委託「若年者地域連携事業」
EHC 雇用△材協会



※会場に駐車場はありません。周辺のコインパーキングをご利用ください。(自己負担)

ストレス社会を生き抜くためのメンタルヘルス

心の健康の予防や回復の重要な因子としてレジリエンス(Resilience)という考え方が昨今注目されています。レジリエンスは精神病疾患だけに限らず、ビジネスや日常生活でも非常に役立ちます。ストレスを受けた時、落ち込み過ぎることが少なくなり、また落ち込んでしまった時も早く立ち直れるようになります。適切なトレーニングを受ければレジリエンスは誰でも高められ、ストレスをエネルギーに変えることができます。

レジリエンス度が高い人の特徴

- 1 感情の起伏があまりない
- 2 自尊感情を持っている
- 3 自己効力感がある
- 4 楽観性がある

内容

- ・ストレスとは何か？
- ・ストレスは全て悪いわけではない
- ・考え方が変われば人生が変わる
(自分の考え方・思い込みのクセに気づく)
- ・レジリエンスとは何か？
- ・否定的感情を無くす方法
- ・ストレスをエネルギーに変えるエクササイズ

対象者

- ・ストレスについて正しく知識を得たい人
- ・ストレスをエネルギーに変え、活力を得たい人
- ・自信を持ちたい人
- ・自分をもっと好きになりたい人
- ・心と体の健康を高めたい人
- ・否定的な感情から少しでも開放されたい人
- ・心の筋肉を鍛えたい人
- ・仕事や人生で結果を出したい人
- ・落ち込みクセから脱出したい人 など

申込み方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。
※お申込みいただいた方には、詳細のご案内をお送りします。

メール メール本文に「10/15セミナー申込み」と明記の上、お名前・電話番号・年齢を、下記メールアドレスにお送りください。

s-college@koyou-jinzai.org

※必ず上記アドレスからのメールを受信できるように設定してください。
(確認のメールをお送りします)

※QRコードからもメールをお送りできます。



講師

伊藤 康夫 氏

米国CCE認定GCDF-Japan キャリアカウンセラー

大手総合人材サービス会社(東証一部上場企業)の営業として13年連続で売上目標を達成し常にTOP10入り。マネージャーとして営業所をゼロから立ち上げ、年商30億円の拠点に育てた。特別社長賞4回受賞。現在は独立し、企業向け研修講師等多数。

電話 NPO法人雇用人材協会(平日9~18時)

029-300-1738

