

困難に立ち向かう！
逆境を乗り越える！

レジリエンス研修

【レジリエンス】とは、「回復する力」、「跳ね返す力」を意味します。

新型コロナウイルス感染症、物価高騰…目まぐるしく変化する現代社会においては、困難に立ち向かい、逆境下においても高いパフォーマンスを発揮し続けることのできる人材がどの組織でも求められています。

打たれ弱いと言われている若者だけでなく、様々なストレスを抱える現代のビジネスパーソンにとって、レジリエンスは欠かせない能力の一つとなっています。

本研修では、困難な状況に立ち向かう強さだけでなく、物事を柔軟に受け止める考え方や、自らメンタルを立て直し折れない心を育てる方法を学びます。

■開催日 2023年2月15日(水)
13:00~17:00

■場 所 阿南市商工業振興センター2F
(阿南市富岡町今福寺34-4)

■講 師 アソシエイトゆう 代表 大仲希美子氏

■研修内容 ①レジリエンスとは何か？ その必要性を学ぶ
②役に立たない「思い込み」手なずける
③どん底から這い上がる筋力「レジリエンス・マッスル」を鍛える
④心の支えとなるサポーターを探し、ポジティブ感情を高める

■受講料 無 料

■定 員 30名

■対 象 経営者、中堅社員、若手社員等どなたでも参加できます

■締 切 2023年2月8日(水)



【講師プロフィール】

- 徳島県阿南市出身
- 資格：キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、アンガーマネジメント、宅地建物主任者
- 航空会社やホテルで培ったホスピタリティマインドとお客様の心に届く実践的な接客マナーを指導しています。また、“自分らしく輝いて生きる”をコンセプトに企業や医療・介護施設でメンタルトレーナーとしてアンガーマネジメントやレジリエンスの要素を使いながら、自分自身の内面と向き合い他者を認め、心を楽に働くコツをお伝えしています。講師歴26年、指導先企業は1000社以上に及ぶ
- レジリエンス研修、アンガーマネジメント研修、新人社員研修、医療・介護研修顧客満足研修、クレーム対応研修

主催：阿南商工会議所 サービス部会 TEL:0884-22-2301/FAX:0884-23-5717

参加申込書 FAX:0884-23-5717(阿南商工会議所 行)

事業所名 (担当者:)	TEL	() -
	FAX	() -
	MAIL	
住 所		
受講者名	受講者名	
受講者名	受講者名	

※不足の場合は本用紙をコピーしてください。

※本申込書にご記入いただいた情報は、本セミナーの実施のために利用するほか、各種情報提供の目的にのみ使用致します。