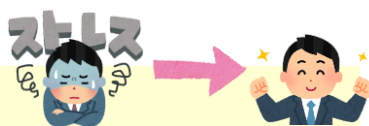


# 『レジリエンス』研修

～ストレスから立ち直る「しなやかな強さ」の養成～

仕事にはストレスがつきまといます。複雑化した現代社会ではストレスは増大していると言えるでしょう。人である以上、ストレスがかかると傷ついてしまうこともあります。大切なのは、いかにストレスから立ち直るかです。「レジリエンス」とはストレスがかかっても元に戻せる『しなやかな強さ』のことです。本研修では「レジリエンスとは何か?」「レジリエンスを鍛える目的」等を基本から学び、レジリエンスを向上させるための方法論までを、ワークを交え、短時間で学ぶことを目的としています。ぜひ、この機会にご参加ください。

講座概要



- ◆レジリエンスとは？
  - ・レジリエンスが高い人・低い人の特徴
- ◆レジリエンスを向上させるためのポイント
  - ・感情コントロール ・自尊心 ・自己効力感
  - ・良好な人間関係(良好な人間関係を築くためにやること)
- ◆まとめ～「メンタルの強さ」はビジネスの場で求められる能力である～

【講師】

有限会社 島田教育総合研究所 代表取締役  
**島田 義也 氏**



【プロフィール】

東京都出身。昭和57年早稲田大学法学部卒。(株)ユーハイム、管理者養成学校等を経て、平成6年独立。各種研修講師として活動。「難しいことを言わない」「教えるのではなく、やる気にさせる」「知性と情熱と行動力」をモットーに人材育成全般で活躍している。

**日時 令和5年9月22日(金)14:00～16:00**

**場所 川崎市産業振興会館  
9階 第3研修室**

お申込みはFAXにて(参加申し込み事項をご記入の上、こちらの用紙をFAX願います。)

**FAX番号 044-276-8738**

定員：◆30名(定員になり次第締切ります) / 参加料：**会員無料、非会員(1名)3,000円(テキスト代込み)**

〈当日、受付にて頂戴致します〉

会場地図

- \* 電車・バスをご利用下さい。
- \* JR川崎駅より徒歩8分。
- \* 京急川崎駅より徒歩7分。



「お問合せは」公益社団法人 川崎南法人会  
TEL.044-276-8731 FAX. 044-276-8738

右記QRコードからも  
お申込み頂けます



参加申込書( FAX 044-276-8738 ) ■申込日 令和5年 月 日

会社名	TEL _____ FAX _____	該当する方に〇印をお願いします。 会員 ・ 非会員
ご住所		
参加者 (複数可)		

※お申込み頂いた情報は、当会の事業の詳細案内や事業の遂行など、当会の事業活動のためにのみ利用させていただきます。