

働く人のための

# レジリエンス強化

～折れない心・困難を克服する力を～



講師：朝岡 敏春

■時代の変化とともに対応が困難な状況に直面することが

多くなっていると感じる方が増えています。

仕事の面でも個人の生活の中においても、絶えずストレスを感じています。望ましくない状況や困難に対応し、それらを乗り越える力が求められています。

この講座では、特に仕事をしている方、これから仕事に就く予定の方を対象にして、個々の力と組織としての力を高めていく方法を身に付けます。管理職でも一般社員でも共に学ぶことができます。

**仕事上逆境にあっても、個人として、組織として、**

**対応できる力を身に付ける講座です。**

## ■内容・タイトル

1. 折れない心・しなやかな心をつくる  
「レジリエンス」
2. 相手の立場に立って話を聴くワーク  
「対人関係スキル」
3. 自己効力感を育てる 10 の質問  
「自分の強みを再確認して自信を持つ」

## 日時

7月9日（土）10：00～16：00  
全1回

## 会場

札幌市生涯学習センター

## 受講料

4,200 円

## 定員

20 名

## 講師

NPO法人日本ソーシャル・レジリエンス普及協会 代表理事 朝岡 敏春  
同理事 認定レジリエンストレーナー 佐藤 拓也

## ■お申し込み・お問い合わせ

ホームページ、はがき、FAX、もしくは、ちえりあメディアプラザにてお申し込みください。

お申し込みには、①講座名 ②氏名（フリガナ） ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別をお知らせください。

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター 事業課

地下鉄東西線「宮の沢駅」直結 <http://chieria.slp.or.jp>

TEL 671-2311 FAX 671-2334

\*番号のおかけ間違いにご注意ください。

先着順申し込み  
受け付け中！