



# 「逆境」「変化」を“成長”に！

## レジリエンス力UP研修

レジリエンスとは、「精神的な回復力」を意味する心理学用語。長引くコロナ禍で、精神が疲労している人が増えています。仕事や生活の中でストレスやプレッシャーを感じて、心が折れそうになっても、しなやかに乗り越えることができるのが「レジリエンス」力です！  
逆境やネガティブな体験も糧にして、“若手”の今だからこそ、「レジリエンス」を身につけて、自分自身を成長させましょう！

日時

2021年10月6日(水)13:00~17:00

場所

KDDI維新ホール(メインスタジオ)  
山口市小郡令和1-1-1



QRコードから参加申込み可能です！  
例年人気の研修なので、お申し込みはお早めに！

対象

概ね入社5年以内の方  
※限定ではありませんので、お気軽にお申し込みください。

定員

40名

受講料

無料

《プログラム》

- ◇オリエンテーション
- ◇レジリエンスとは
- ◇ポジティブ感情の高め方と  
ネガティブ感情の対処法
- ◇自分の強みを見つける
- ◇心の支えとなるサポーターを見つける
- ◇エンディング

※研修開催にあたっては、参加者同士の間隔の確保、消毒、換気、マスク・フェイスシールドの準備等、新型コロナウイルス感染症への対策を行います。

講師：犬山奈保子氏

コーリングラボ 代表

金融機関役員秘書、食品会社社長室勤務を経て研修講師に転身。レジリエンス・コミュニケーション、キャリア開発をテーマに、企業や公的機関、学校等で研修・講義を行うほか、安田女子大学非常勤講師も務める。「楽しく！役立つ！」研修をモットーとし、優しく熱心な指導には定評がある。組織向けレジリエンストレーニング講師・ポジティブ心理学ビジネスプラクティショナー・キャリアコンサルタント（国家資格）

【お問合せ】

山口商工会議所（担当：春永）  
〒754-0041山口市小郡令和1-1-1  
TEL083-972-0075/FAX083-973-2789  
Mail harunaga@yamacci.or.jp

10/6開催 レジリエンス力アップ研修！

FAX 083-973-2789（担当：春永）

事業所名	TEL
所在地	FAX
ご担当者名	E-mail (代表)
参加者名	参加者名
参加者名	参加者名