

レジリエンス (ストレスへの対応力) を高めよう ～幸せに働くために大切なこと～

「レジリエンス」とは、「回復力」「復元力」などと訳され、ストレスに適切に対処し乗り越えるための力のことです。

本講座では、様々な企業の参加者とグループワークを行いながら柔軟な対応力＝レジリエンスを学び、幸せに働くためのポイントをお伝えします。

受講料無料
定員40名

ストレスと上手に付き合う
方法を知りたい



レジリエンスを鍛えるコツを
つかみたい

他社の参加者と交流したい

講師

かまた びん
鎌田 敏 氏

- ・ ころ元気研究所所長
- ・ 株式会社エンパワーコミュニケーション代表取締役
- ・ 産業カウンセラー、心理相談員、認定コーチ

“ころ元気配達人”として笑顔と元気を全国にお届けすべく、これまでに行政や企業、商工団体など、延べ2千回を超える講演や研修活動を実施。より良い職場づくり、人とのコミュニケーションの取り方、メンタルヘルスなどをテーマに、参加者にとって「楽しく、わかりやすく、ためになる」をモットーとした参加型講演で人気の講師



2023年 9 月 1 4 日 (木) 13:30～16:00

場所：石川県地場産業振興センター本館 第2研修室

【対象】 いしかわ企業版しあわせアドバイザー、若手社員の方（20～35歳位）

【申込先】 裏面の申込書に必要事項をご記入の上、メールまたはFAXで下記までお送りください
公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団 いしかわ結婚支援センター
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地

TEL：076-255-1535

FAX：076-255-1544

MAIL：konkatsu-ouen@i-oyacomai.net

石川県／（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団

令和5年度「いしかわ企業版しあわせアドバイザー」サポート研修会（第2回）
「レジリエンス（ストレスへの対応力）を高めよう
～幸せに働くために大切なこと～」
参加申込書

（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団 夷藤 行
FAX：076-255-1544 MAIL：konkatsu-ouen@i-oyacom.net

申込締切
9月8日（金）

企業（団体）名			
参加者	役職名	氏名（ふりがな）	年齢※

※ご年齢は、グループ作成の際に参考にさせていただきます。

◆講師（鎌田敏氏）に対し、事前に質問したい事項がありましたらご記入ください