

～過去にとらわれず、今をつかむために～

# レジリエンス研修

レジリエンスとは「困難に対し、しなやかに回復し乗り越える力」などと定義されています。

研修では、ストレスやプレッシャーに負けないしなやかな心づくりと、物事に対して柔軟に対応できる考え方を学び、困難から一歩を踏み出せる人を目指します。



こんな方におすすめ！

- 何だかうまくいかず、悩んでいる方
- 落ち込んだ時、立ち直る力がほしいと思っている方
- いつも否定的な考えや不安に支配され、抜け出せなくなっている方



講師：赤澤 徳俊

PHP研究所認定ビジネスコーチ  
東北でコミュニケーション研修を中心に、  
行政や企業に年100回以上登壇  
子育て支援プロジェクト カタリBar代表

日 程

2023年1月29日(日)

時 間

13:30～15:30

会 場

アイーナ8階研修室815

いわて県民情報交流センター  
盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号

申込  
方法

下記QRコードを読み取り、  
参加申込みフォームからお  
申込みください。



参加申込みフォーム

参加費

1,500円(税込)

定 員

15名