

～夢をあきらめない私になる～ はたらく女性のための レジリエンス入門

レジリエンスとは、失敗や挫折で落ち込んでもひきずらない、気持ちを回復させて、失敗経験によりもっと成長した自分になることです。

職場や家庭で感じる不安やストレスなど「困難」に直面したとき、しなやかに強い力で困難を乗り越える力を身に付け、夢をあきらめない、輝ける女性になりましょう！

2022年 **3月5日(土)**
13:30～16:30
会場 **福井県生活学習館**
(ユ一・アイふくい)



23年間の日本IBMでの勤務を経て、2011年より講師・コーチとして起業。前職では、SE、コンサルタント、管理職、アジア地域担当などに従事。数々の心が折れそうな経験を通じ、技術や知識と同じくらい、気持ちの強さ、心のしなやかさの大切さを実感。管理職時には、複数の若手部下のメンタル休職を経験。アジア地域担当時に、外国人上司と部下との間で、日本人にはないメンタルタフネスを経験したことが、心理学やレジリエンスに興味をもつきっかけになっている。レジリエンスを広め、実践する人を増やすことで、一人ひとりが自分らしい人生を前向きに過ごせること、今よりハッピーになることを願い、レジリエンス実践塾を主宰。高校生から社会人までを対象に、レジリエンス講演、セミナー、研修、コーチングを提供中。著書「ひきずらない技術」

【講師】
株深谷レジリエンス研究所
代表取締役 深谷 純子氏

内容

- ◇ レジリエンスとは？
- ◇ 4つのレジリエンス行動
- ◇ Stop ネガティブ感情を手放す
- ◇ Change 前向きな切替
- ◇ Go 行動を起こす・挑む
- ◇ Up 目標に向かって成長する

申込方法：ホームページから申込 (PC・スマートフォン)
(<https://www.f-jhosei.or.jp>)

申込期限：2月17日(木) ※定員を超えた場合、抽選となります。

ふくい女性財団

検索

ふくい女性財団→「はたらく女性のためのレジリエンス入門」にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック！



↑HPへアクセス

対象 県内在住または在勤の女性
定員 30名
参加費 無料



↑託児申込はこちら

会場案内



福井県生活学習館
(ユ一・アイふくい)
〒918-8135
福井市下六条町14-1

●アクセス

*フレンドリーバス (無料)

行き：「福井駅東口」乗車
「生活学習館前」下車
12:30 発 12:43 着
帰り：「生活学習館前」乗車
「福井駅東口」下車
16:33 発 16:46 着

★ 環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講中のマスク着用や検温・手指消毒等にご協力ください。
新型コロナウイルス感染状況により講師はリモートでの参加となる場合もありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 公益財団法人ふくい女性財団 (福井県福井市下六条町14-1 生活学習館内)
TEL: 0776-41-4254 Email: f-jhosei@f-jhosei.or.jp

