

# レジリエンス講座 見方が変わればあなたが変わる

こんな方におすすめ

- ✓自分に自信が持てない方
- ✓ものごとの受け止め方や考え方を変えてみたいと思う方
- ✓ネガティブ感情で生きづらさを感じている方

あなたは今幸せですか？

ものごとの見方を変えると、人生も仕事も大きく変わります。幸せな人とそうでない人との違いは、目の前のできごとの捉え方と、意味づけです。この講座では、人生で起こる出来事に対してレジリエンスに（しなやかに）対応できる方法が学べます。

人生のできごとを受け止めることができる人は、良い対人関係も築いています。

あなたも、レジリエンスな心を身に着け、ストレスフリーな生活を始めませんか？



講師：岸 克彦  
博士(工学) JIPCC認定コーチ  
専門：ポジティブ心理学、行動心理学

開講講座項目(シリーズ受講/個別受講いずれも可能です)

- 対面：10時から11時30分、定員10名程度(講義+ワークショップ)
- ZOOM：20時から20時40分(講義中心です)
- 申込み〆切は、開講3日前まで

※お申込はメールで、受講講座日とお名前(匿名でも可)をお知らせください。

※申込みがない場合、講座を中止させていただきます。(講座中止は団体HPに記載します)

講座のお申込・お問合せ

E-mail: [akj.commu@gmail.com](mailto:akj.commu@gmail.com)

団体HP: <https://akj-commu-3.jimdosite.com/>

| 講座日(申込み〆切)                 | 場所                                        | 講座タイトル        |
|----------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 5月24日(土):対面<br>(5月21日)     | パートナーシップさいたま 会議室3                         | 不安にならない技術     |
| 6月6日(金):ZOOM<br>(6月3日)     | ミーティング ID: 869 9191 8438<br>パスコード: cWZ945 | 話しの伝え方        |
| 7月4日(金):ZOOM<br>(7月1日)     | ミーティング ID: 810 3836 9425<br>パスコード: 14i1PN | 話を聴く技術        |
| 7月19日(土):対面<br>(7月16日)     | パートナーシップさいたま 会議室3                         | 目標を再設定する方法    |
| 8月8日(金):ZOOM<br>(8月5日)     | ミーティング ID: 857 0150 4584<br>パスコード: HCnKp7 | アサーションテクニック   |
| 9月19日(金):ZOOM<br>(9月16日)   | ミーティング ID: 829 7134 0083<br>パスコード: BA93Ep | 説得力を鍛える       |
| 10月25日(土):対面<br>(10月22日)   | パートナーシップさいたま 会議室3                         | 他人と上手く協力する    |
| 11月21日(金):ZOOM<br>(11月18日) | ミーティング ID: 829 5059 7860<br>パスコード: x2S3Je | 時間管理と目的管理     |
| 12月6日(土):対面<br>(12月3日)     | パートナーシップさいたま 会議室3                         | 自己肯定感を高める方法   |
| 令和8年1月24日(土):対面<br>(1月21日) | パートナーシップさいたま 会議室3                         | 他人の目を気にしない生き方 |