

参加無料

令和7年度さいたま市男女共同参画推進センター 公募型共催事業

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

- ✓自分に自信を持ちたい方
- ✓ものごとの受け止め方や考え方を変えてみたい方
- ✓ポジティブ感情で前向きな人生を歩みたい方

あなたは幸せですか？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つけ、ストレスフリーな生活を始めてみませんか？



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

- 対面:10時から90分、定員5名程度の講義とワークショップです
- ZOOM:20時から30分、講義中心です
- お申込は各講座毎にメールで、お申し込みください
- 申込み必切は、各回開講3日前までです
- 定員が2名未満の場合は中止とします(中止連絡は団体HPにてご確認ください)

お申込メール: akj.commu@gmail.com

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

講座日(申込み必切)	場所	講座タイトル
5月24日(土):対面 (5月20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 (6月2日)	ミーティング ID: 869 9191 8438 パスコード: cWZ945	話しの伝え方
7月4日(金):ZOOM (6月30日)	ミーティング ID: 810 3836 9425 パスコード: 14i1PN	話を聴く技術
7月19日(土):対面 (7月15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 (8月4日)	https://us05web.zoom.us/j/88392220889?pwd=ztKsGERkABPyRkI4T9ztIpaZrG5QoF.1 ミーティング ID: 883 9222 0889 パスコード: Bvu2Dt	アサーションテクニック
9月10日(水):ZOOM (9月6日)	https://us05web.zoom.us/j/85682382765?pwd=KwdZpgKvNXarvxNa9BqnZ6sSsGW2qg.1 ミーティング ID: 856 8238 2765 パスコード: i6BBR5	説得力を鍛える
10月25日(土):対面 (10月21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 (11月17日)	https://us05web.zoom.us/j/86434569545?pwd=LalaPR5shTe0Dk8wxwZfjRdAgDzUdO.1 ミーティング ID: 864 3456 9545 パスコード: Hn3Lt8	時間管理と目的管理
12月6日(土):対面 (12月2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 (1月20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