

職場ストレスをエネルギーにする

レジリエンス向上研修

～心の回復力を高めるために～



レジリエンスは、「困難を乗り越える力」「失敗から立ち直る力」といった意味の言葉。

レジリエンスを高めることで、仕事や人間関係のストレスなど、自分に不利な状況にも柔軟に適應できるようになります。

また、職場全体のレジリエンスを向上するためのスキルを身に着けることで、さまざまなトラブルにも負けない心が育まれ、離職防止にも役立ちます。

本研修では、しなやかで折れない自分を作り、モチベーションを高める方法を学びます。

8月25日(月) 10:00～16:00

内容

- ・レジリエンスとは
- ・上手なストレスとの付き合い方
- ・やる気のマネジメント
- ・職場レジリエンスの高め方
- ・ケーススタディ～こんなときどうする？～
- ・しなやかな心を育むために



対象 社会福祉事業に従事する中堅職員

講師 大村 美樹子 氏 (株式会社アイビー・リレーションズ代表取締役)

公認心理師、産業カウンセラー。大妻女子大学非常勤講師。日本ストレスマネジメント学会監事。早稲田大学招聘研究員。認知行動療法に基づくメンタルヘルス研修のほか、心理的安全性やカスタマーハラスメント対応など、職場のストレスマネジメントに関するさまざまな職場教育やカウンセリングに携わる。
著書「図解でわかる 対人援助職のための職場マネジメント」他、月刊ケアマネジャー等でも連載中。

受講料 6,000円 (事前振込) **定員** 40名

※受講決定通知書と共に振込用紙を郵送します。

※申込多数の場合、神戸市内の施設を優先して抽選

申込 市民福祉大学ホームページよりお申し込みください。

<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

※お知らせいただいた個人情報は、本研修にかかる事務以外には使用致しません。



会場 こうべ市民福祉交流センター

- 各線「三宮」駅、下車、徒歩15分
- 市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」下車、徒歩7分
- 市バス7系統「市民福祉交流センター前」下車すぐ



締切 令和7年8月4日(月)

【主催・お問い合わせ】

社会福祉法人神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3-1-32

TEL : 078-271-5300 FAX : 078-271-5365 E-mail : daigaku@with-kobe.or.jp