


研修名	レジリエンス力育成と効果的な指導法 
研修概要 (目的・ねらい)	レジリエンスとは、物理学用語である「外力による歪みを撥ね返す力」がルーツとなり、心理学の世界で、回復力、復元力、逆境力として、困難な世の中でも前向きに生き抜く力として注目されています。この講座では、先の見通しが見つからない混沌とした環境下でも、うまくストレスとつきあいネガティブな感情をコントロールできる力、ミスや失敗を客観的に捉えて前向きに学びや成長へとつなげる力、困難な状況時に周囲と連携し協力/協働してくれる人間関係を築く力を主軸に、折れない竹のようなしなやかな心を育む育成及び指導方法をお伝えします。
日時	2022年12月10日(土) 9:30 ~ 16:30
場所	オンライン研修
講師	齊藤 あさぎ (さいとう あさぎ) 日本NLP能力開発協会 パートナー講師 米国NLP協会認定NLPコーチ、認定レジリエンス・トレーニング講師、マインドフルネス認定講師、2級キャリア・コンサルティング技能士 ・大学卒業後、旅行会社に入社。新規顧客開拓・商品企画・添乗業務に従事。新規開拓で4年連続個人営業予算達成。 ・飲食店を起業。経営者として、【気働き】【お客様一度いらしたら常連様】を理念に、CS活動を展開。『特上!天声慎吾』(日本テレビ)で紹介され話題店となり10年連続リピート客を増やす。 ・子育てをきっかけにワークライフバランスを考え、保育専門学校に転職。管理職として、学校運営・部下育成指導を行う。キャリアコンサルタント資格取得後、延べ1200名以上の相談業務から定着支援、離職率低下を図る。 ・現在は企業研修講師として、マインドフルネスやレジリエンストレーニングを活用し、従業員のエンゲージメント向上や心の折れない人材育成、「心の健康」に寄り添った働き方改革を推進し、組織レジリエンスの強化に繋げている。
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンスの定義や時代背景から、求められる回復力、緩衝力、適応力の必要性を探る。</li> <li>・レジリエンスの基本構造を理解し、トレーニングのねらい及び効果の理解を深める。</li> <li>・レジリエンスマッスルトレーニングを実践し、体験学習を通して、レジリエンス力育成のポイントと効果的指導方法を習得する。</li> </ul>
価格	会員 8,000円 / 一般 8,800円
受講資格	オンライン会議システム Zoomにより受講可能な方 ※オンライン研修について、あらかじめ以下をご確認ください。 <a href="http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf">http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf</a>
申込期間	～ 2022年11月27日(日) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください
トピックス	ぜひ、NLPをカウンセリングに活かす実践シリーズも、合わせてご受講ください。

## 【研修のお申込】

北関東支部会員研修申込のページからお申し込みいただけます。

<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※FAXでも受け付けています



## 【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30)

FAX 048-823-7807

URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>E-mail: [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)



## = FAX 申込用紙 =



### FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

**備考欄** (修了証や領収証などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などを記入してください)  
(このほか、研修により、お申し込みの際に備考欄に記入いただくことがある場合には、ご記入ください)

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 （沖）ニホサンキヨウカクセーキョウカイ キョウトウブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	--

○取得した個人情報は、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30)  
FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>  
E-mail [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

