

オンライン  
セミナー

令和3年度（公財）新潟県女性財団 男女共同参画の視点からの人材育成セミナー  
～変化に立ち向かう力を身につける～

# レジリエンス基礎セミナー

(心の回復力)

主催/

(公財) 新潟県女性財団



住所

新潟市中央区上所2・2・2  
新潟ユニゾンプラザ2階/  
新潟県女性センター



電話

025-285-6610



電子メール

npwf@npwf.jp



Web サイト

<https://npwf.jp>



昇進や部署の異動、業務内容の変更、育休からの復帰など、職場での様々な変化に加え、コロナ禍での生活に対して、ストレスを感じるが増えています。困難な激しい変化に対して「克服できる」「乗り越えられる」と自信や確信をもって、状況に対応し、精神的なストレスから回復する力を「レジリエンス」といいます。

このセミナーでは、レジリエンスについて基礎から学びます。変化の性質を理解し、自己肯定感を高め回復力を高めるワークも行います。

日時：2021年11月14日（日）13:00～17:00

参加費：3,000円（割引制度があります。詳細はお問い合わせください。）

対象・定員 テーマに関心ある方ならどなたでも。20人（申込先着順）

申込み方法：裏面をご覧ください。

プログラム（予定）

- ・レジリエンスとは ・「私の変化」
- ・変化のプロセスと感情 ・レジリエンスを導くもの
- ・ABC分析 ・人生の棚卸し 等



講師：鈴木有香さん

(早稲田大学紛争交渉研究所招聘研究員、桜美林大学、明治大学兼任講師)



コロンビア大学ティーチャーズ・カレッジにて修士号取得。カリフォルニア州立大学サンタバーバラ校の教壇に立ったのち、異文化教育コンサルタントとして活躍。異文化シミュレーション「エコトノス」をオンライン用にデザイン。国内大手企業に異文化、ダイバーシティ、交渉のオンライン研修も担当している。主な著書に『人と組織を強くする交渉力』（自由国民社）、翻訳書『コンフリクト・マネジメントの教科書』（東洋経済出版社）など。

**申込方法** 当財団ホームページ (<https://npwf.jp>) の「お申込みフォーム」からお申込みください。

下記の申込書にご記入のうえ、FAX (025-285-6630) ・郵便、または電話・メールでも受けつけています。

なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日（当財団ホームページでお知らせしています。）を除いて、【平日 8:30～17:15、土日祝日 9:00～17:00】にお願いします。

※お申込み頂いた方に、入金方法等をご案内します。入金を確認後ZOOMの接続方法をご案内します。

11月14日 人材育成セミナー レジリエンス基礎セミナー 申込書		
お名前		
所属先		
連絡先 (住所・電話・Eメールアドレス)	〒	
	電話	メールアドレス
この講座で学びたいこと・得たいこと		
受講される場所	ご自宅、職場など ・新潟県女性センター女性団体交流室 2	

※ご提供いただいた個人情報は、当財団の講座運営の目的のみに使用いたします。

☆このセミナーは、オンラインでZOOMを利用して行います。各々のご家庭、職場などからご参加いただけます。通信に係る費用は、参加者負担となります。

☆新潟県女性センター女性団体交流室 2（新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニゾンプラザ2階）でも受講できます。その際は、パソコン・イヤホン等をご持参ください。Wi-Fiは、無料で使用できます。（マスクの着用をお願いします。）

☆講義と演習がありますので、カメラ・マイク付きのパソコン等をご準備ください。

☆オンライン受講でご不明な点はお問い合わせください。初めての方にも対応いたしますので、お気軽にお申し出ください。

#### 【キャンセルについて】

☆ご入金前キャンセル：当財団までご連絡をお願いします。

☆ご入金後キャンセル：

11月7日（日）までにご連絡を頂いた場合。

参加費を返金いたします。（振込手数料を差し引いた金額をご指定の口座に振込みします。）

11月8日（月）以降のキャンセルの場合

参加費の返金はいたしません。ご了承ください。

