

働く人の「レジリエンス」入門 ～自他尊重のコミュニケーション力も高めよう!～

仕事をしていく上で、ストレスや困難を感じることもあると思います。心理的安全性を高めつつ自分の能力をいかして社会に貢献していくために、しなやかな心の作り方と相手との関係性を崩さず、相手の気持ちや意見を尊重しながら自分の気持ちや意見もしっかりと主張するコミュニケーション方法を学びませんか？

本セミナーでは、「自他尊重のコミュニケーション力」を高める方法にも触れながら、働く人のための「レジリエンス（心の回復力）」について、二日間にわたり専門家が解説します。

-1日目- 7月17日(木) 18:30~20:30	「レジリエンス前半」 1 レジリエンスとは 2 レジリエンスを高める6つのスキル 3 自己認識力を高める 4 自己調整力を高める（行動） 5 思考の柔軟性を高める
-2日目- 7月24日(木) 18:30~20:30	「レジリエンス後半」 6 レジリエンスとは（復習） 7 レジリエンスを高める6つのスキル（復習） 8 自他尊重のコミュニケーション力を高める 9 自分の強みを知り、活用する 10 相互サポート力を高める

講師

東京大学大学院医学系研究科
デジタルメンタルヘルス講座 特任研究員
博士（心理学）/臨床心理士/公認心理師

関屋 裕希 氏

会場

東京都労働相談情報センター多摩事務所 7Fセミナー室
（立川市柴崎町3-9-2） ※会場案内図は裏面

対象

労働者、テーマに関心のある方

定員

70名 （要事前申込・先着順受付）

申込方法

インターネット・電話でお申込みください。

申込先

東京都労働相談情報センター多摩事務所 事業普及担当

【WEB】 TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/>
【電話】 042-595-8731



※ご注意 天災等による交通機関の運行の影響等やむを得ない事情により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。
中止・延期の際はHP「TOKYOはたらくネット」でお知らせいたしますのでご来場前にご確認ください。

□主催  東京都労働相談情報センター多摩事務所

□共催： 立川市 ・ 西東京市 ・ 国分寺市 ・ 国立市