

産業カウンセラーの日

無料公開講座

レジリエンス 心の筋肉を鍛える ワークショップ

レジリエンス (resilience) とは、逆境や困難、強いストレスに直面しても、しなやかに回復する力を表す言葉で、“心の筋肉”にもたとえられます。少人数のグループディスカッションを通じて「私のレジリエンス」について一緒に考えてみませんか。

定員人数

40名

先着順

参加費

無料

2025/11/30 日

参考文献：更生保護法人日本更生保護協会(2022)

『生きる力』はきみの中にある(2022年版)

受付 13:00～

第1部 13:30～15:00

休憩 15:00～15:30

(第2部受付 15:00～)

第2部 15:30～17:00

会場 出島交流会館

長崎市出島町2-11

(TEL 095-823-3931)

持ち物 筆記用具

第1部のみ
または
第2部のみの
参加も
可能です

ワークショップの内容

第1部

レジリエンス心の筋肉を鍛える
ワークショップ

第2部：体験カウンセリング (1枠20分)

・カウンセリング

① 15:30～ ② 16:00～ ③ 16:30～

・職業相談

① 15:30～ ② 16:00～ ③ 16:30～

産業カウンセラーの日とは、毎年 11月23日（勤労感謝の日）に認定されている記念日です。働く人々の心のケアや職場環境の改善を支援する専門職「産業カウンセラー」を広く知っていただくため、九州各県でも無料のイベントを開催します。



主催

(一社) 日本産業カウンセラー協会 九州支部

企画・運営

長崎地域

お申込みは
こちらから
締切
11/16(日)

