

レジリエンス(心の回復力) 向上セミナー

～しなやかに・たくましくパフォーマンスアップ！～

レジリエンスには、「集中力」「パフォーマンス」「創造力」「問題解決力」「対応力」などを高める効果があり、レジリエンスを鍛えることで、心の健康を保ち、ストレスを自分の成長につなげる力が身につくと言われていています。
レジリエンスを理解し、失敗や不安への対処法などを学び、ビジネスやプライベートでもストレスと上手に付き合いパフォーマンスの向上を図りましょう♪

日時

令和6年 **5月25日(土)** 13:30～15:30

会場 ソレイユさがみ セミナールーム 2

講師 井上 隆 さん (総務省自治大学校認定職員研修講師)

対象 就業者か求職中の方

定員 20名 (申込順)

保育 2歳以上未就学児 (申込順・無料)

参加費
無料



「お申込み・お問い合わせ」 ソレイユさがみ

※5月19日(日)から申込開始

☎ 042-775-1775

Fax 042-775-1776

HP



URL:<http://www.soleilsagami.jp/>

主催:相模原市&ソレイユさがみ