

# 部下のメンタルを健康に保つための レジリエンスの強化法

レジリエンスとは、  
「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに  
適応する精神力と心理的プロセス」です。

レジリエンスを強化すると、  
困難な局面や逆境から  
しなやかに再起することができます。

- レジリエンスとは
- 自己コントロール力を高める
- 思い込みパターンについて
- ネガティブ感情の特徴
- 気晴らし活動の有効



日 時： 9月26日（水）  
14:00 ～ 16:00 ※13:30 受付開始  
場 所： パソナ岡山 本社研修室  
岡山市北区駅元町1-6 岡山フコク生命駅前ビル10F  
定 員： 20名（1社2名様まで）  
対 象： 管理職・人材育成ご担当者  
※同業の方はご遠慮いただいております  
※申込締切り： 9月19日（水）



講師：吉田 真知子氏

人材活性・チームコンサルタントとして、  
「各所における人材の活性」を目標に掲げ、  
ビジネス・教育・文化・地域の他分野において、  
年間180回の講演・研修・コンサル  
ティングで人材開発と組織開発を全国で  
展開中。

- ・日本産業カウンセラー協会認定カウンセラー
- ・米国NLP協会公認NLPマスタープラクティショナー
- ・PHP研究所認定ビジネスコーチ（上級） 他

■お申込みはFAXまたはホームページからお願いいたします。



パソナ岡山 086-233-0338



<https://www.pasona-okayama.co.jp/seminar>

貴社名			当社担当
担当者様氏名		部署・お役職	
お電話番号		メールアドレス	
①受講者様氏名		部署・お役職	
②受講者様氏名		部署・お役職	

株式会社パソナ岡山  
教育研修企画部

TEL:086-233-0333 Mail: kenshu@pasona-ok.com

