

# レジリエンス向上法

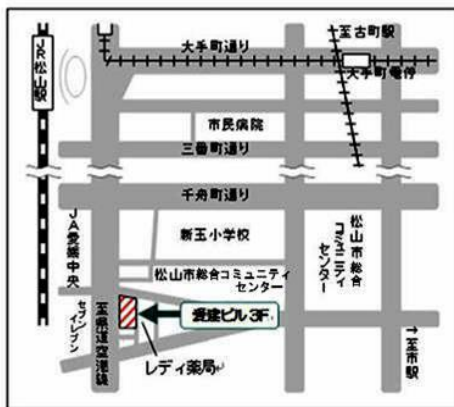
## ～ 不安にゆれない自分を作る～

変化の激しい時代において、心のしなやかさ=レジリエンスは、年齢を重ねるほどに大切な力となります。本セミナーでは、ストレスにうまく対処しながら、自分らしく穏やかに過ごすための「心理的回復力」の高め方を、理論と実践の両面からわかりやすくお伝えします。

日々の生活や人間関係の中で活かせるヒントを、具体的な事例を交えてご紹介します。ご自身をいたわりながら、心を整える時間を一緒にしませんか。

# 6月25日(水) 19:00-20:30

**会場：愛建ビル3階研修室 ※オンライン（ZOOM）参加も可**



講師：廣瀬 一郎 (ICHIRO HIROSE)

プラクティスト・コンサルティング・カウンセラー®

〒790-0012 松山市湊町 8-111-1 愛建ビル3階



※いただいた個人情報は講座運営にかかる業務の範囲内においてのみ利用いたします。

🌿 申込み：①住所 ②氏名 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤参加スタイル（会場参加／オンライン）を  
電話、メール、または FAX のいずれかにてお願い致します。

🌿 参加費：3,300円（税込） ※下記の銀行口座へ振込みをお願いいたします。

伊予銀行 西条支店（普）3792298 特定非営利活動法人 働く人とその家族サポートセンター 代表理事 廣瀬 一郎

【お申込み・お問合せ】 特定非営利活動法人働く人とその家族サポートセンター

〒790-0012 愛媛県松山市湊町八丁目 111 番地 1 愛建ビル3階

TEL: 089-993-5760 FAX: 089-921-8455 E-mail: hsp@humanresource.bz-office.net