

情報保障（手話通訳・文字通訳）あり

聴覚障害のある社会人のための レジリエンス入門講座

～心の免疫力を高める：社会人のストレス対処法～

ストレスにうまく対処する考え方や行動を学び、
精神的な回復を高める“レジリエンス”
ワークを通して身につけてみませんか？



開催日時

第1回
9/23（月・祝）
第2回
11/10（日）
両日ともに
13:30～16:30

開催概要

オンライン開催（Zoom）

期間限定アーカイブ配信あり

受講無料

申込URL・QRコード⇒

<https://forms.office.com/r/NDsqVav2K3>

申込締切：9/11（水）23：59



内容

第1回 9月23日（祝）

- ・オリエンテーション
- ・レジリエンスとは？
- ・ストレス管理とレジリエンス
- ・思考フレームの変容

第2回 11月10日（日）

- ・ワークの振り返り
- ・感情調整とレジリエンス
- ・自己効力感とレジリエンス
- ・マインドセットの変革とレジリエンス

※第1回～第2回の間、個人ワークがあります。

講師



TAC(株)

公認心理師・臨床心理士

ふるやま

古山 あかり

◆お問い合わせ◆

「聴覚障害者のためのキャリアサポートセンター」つくば拠点

〒305-8520

茨城県つくば市 天久保4-3-15 筑波技術大学 総合研究棟R207室

TEL/FAX: 029-858-9021 E-mail: career_support@tsukutech-social.net

公式HP



公式LINE

