

Zoom ワークショップ

タイトル	打たれ強くなれ！レジリエンスの力 ～未知なる世界への対応力 UP～		
トレーナー	堀口 紫	時間	90 分
レベル	初級～	人数	12 名まで
効果	「こころ」を強くするためのヒントが分かります。 自分が自分と取るコミュニケーションが分かり、本来人間が持っている治癒力、対応力を養える。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> • レジリエンスとは？ • レジリエンスの高い人と低い人の特徴 • 内的会話 • エキササイズの体験 		
インターアクティブ度：レクチャー50%ワーク 50%	参加型 少人数に分かれてのワーク有り		
事前の準備：特に必要なし	受講料	初回 特別価格 4,000 円 通常価格 5,000 円	
ホームワーク：なし	申込み	事前カード決済	
<p>トレーナーからのメッセージ：</p>  <p>先行きが見えない、計画が立てられない、不安の日々が続きます。 この状況の中、心を強くすると、免疫力も上がり、変化に対応しやすくなる自分になれます。 「レジリエンス」の力を高め、ストレス耐久力を上げ、さらに新しい発想もできる自分を作りましょう！ 頭がスッキリして、新しい考え方ができるようになります。</p>			

<レビュー>

★★★★★ 女性 20代

無意識に自分自身と会話をしていることが新鮮でした。

特に自分に対して自虐的な会話をたくさんしていることが分かり、これを大きく変えるきっかけになりました。

講師の堀口先生がすごく素敵で、知らなかったことがたくさん聞けたこと、将来のモデルとなる人に知り会うことができたのが嬉しいです。

★★★★★ 男性 50代

基本的に自分はポジティブな人だと思っていた。

これを受けて、自分に厳しく、人を責める傾向があることが分かり大きな発見だった。

部下の指導やチームを束ねるために必要なコミュニケーションのヒントになった。

★★★★★ 女性 30代

不安で一杯の私でしたが、レジリエンスの高い人と特徴が知れたことで目標が出来ました。低い人の特徴も「あるある」だったのでこれも参考になりました。

★★★★★ 男性 30代

自分が自分にしている会話は考えたこともありませんでした。

これが知れたことで自分の弱さの原因が分かりました。とても役に立ちました。これからは自分を励まし、強くしてあげられる言葉がけを意識していきます。