

若手
中堅

しなやかな心を育てて良好な人間関係を築く

一人一人が能力を発揮 するためのレジリエンス研修

相手に配慮しながら自分の意見を伝えるコミュニケーション方法と、心を健康に保つために必要なレジリエンス（折れない心）について学ぶ講座です。周囲と良好な関係を築き、しなやかな心の土台をつくることで、自分自身の能力を最大限に発揮できる状態を目指します。

相手に配慮した
意見の伝え方
身につける感情マネジメント力
と自己肯定感
効力感を育てる自分や他者の
強みに気づく
力を高める

日時

10月18日 [水] 10:00～17:00

会場 福岡商工会議所 会議室

定員 20名

受講料

(税込・資料代込)

会員 15,720円

特商 20,120円

一般 23,050円

※昼食の提供（お弁当）はございません。各自ご準備ください。

講師

咲良美登 事務所
代表

社会保険労務士

咲良美登 氏

北九州市立大学文学部卒。ITベンチャーで技術者として勤務後、人と関わる仕事がしたいと退職。知識ゼロから4か月で社労士資格を取得し健康食品OEMメーカートップ企業に人事として転職。人事制度の設計、福利厚生制度の導入、研修の企画・登壇、メンタル不調・ハラスメント対応など幅広く行う。管理職としてマネジメント経験を積んだ後独立。

企業のパワハラ対策やコミュニケーションに関するコンサルタント、研修講師、カウンセラーとして活動。研修では、分かり易さと明るい雰囲気が高く評価。2022年の自治体向け大規模研修では、満足度99.8%、周りにも共有したい77.2%と評価を得ている。



カリキュラム

1.オリエンテーション

2.職場が活性化するアサーティブコミュニケーション

- ・コミュニケーションの3つのタイプ
- ・アサーティブコミュニケーションのメリット
- ・相手に配慮しながら自分の意見を伝えるDESC法トレーニング

3.しなやかな心の土台を作るレジリエンス

- ・レジリエンスとは
- ・ネガティブ感情はダメなもの？
- ・ネガティブ感情のマネジメント
- ・自分への語り掛けが自分の心を作る
- ・反省と自己批判は別物

4.実践！ポジティブコミュニケーションで
レジリエンスを高めよう！

- ・価値観インタビュー
- ・相互ポジティブフィードバック & ポジティブワードインプット
- ・感想シェアと自社に帰ってできること

5.まとめ

※都合により講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

●新型コロナウイルスの感染拡大状況や社会情勢に伴い、やむを得ず中止・開催日変更・開催形式変更とさせていただきます。その際は、ホームページにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ 福岡商工会議所 会員サービス部 人材開発グループ

TEL：092-441-2189 FAX：092-414-6206

URL：https://www.fukunet.or.jp/jinzaisaiyo/training/



福商実務研修講座お申込方法及び参加申込書



- 1 申込
- 2 確認メールが届く
- 3 受付完了メールが届く
- 4 受講案内メール・請求書が届く
- 5 受講
- 6 受講料支払い

(1) 福商ホームページから申込：下記より必要事項入力の上お申し込みください。
<https://www.fukunet.or.jp/jinzaisaiyo/training/>
 (2) F A Xにて申込：下部申込書に必要事項ご記入の上お申し込みください。
 送信先 (F A X) 092-414-6206

お申込みされた内容に間違いがないかご確認ください。

受講受付完了後、連絡担当者へ「受付完了メール」を送信します。
 ※満席の場合は、キャンセル待ちとなる場合もございます。ご了承ください。

【時期：開講日一週間前】

受講案内：メールで届いた受講案内にて会場等ご確認ください。
 請求書：郵送にてお送りいたします。お支払いについては以下にご注意ください。

- 注意①受講料支払期間について・・・講座開催日からおおよそ一カ月の間を本講座受講料支払期間といたします。支払期間外のお支払いはご遠慮ください。
- 注意②キャンセル受付期間について・・・講座開催日一週間前まではキャンセルの受付をいたします。以降のキャンセルにつきましては受講料が発生いたしますのでご注意ください。(ただし当所都合による中止を除く)

受付にて「会社名・お名前」をお伝えください。筆記用具他、受講案内に記載されているお持ち物を忘れずにご持参ください。

請求書に記載の**支払い期間内にお支払いください**。(期間外の支払いや、複数講座をまとめてご入金の場合は事前にご連絡ください)

F A X : 0 9 2 - 4 1 4 - 6 2 0 6

講座名	講座No 32	講座名 一人一人が能力を発揮するためのレジリエンス研修	講座日 10/18		
会社名	会 員 (No) ・特商 ・非会員				
所在地	〒	業 種			
T E L	社 員 数		人		
F A X					
連絡担当者	氏 名	担 当 者 E - m a i l			
	部署・役職				
受講者氏名(フリガナ)	年齢	部署・役職	受講者氏名(フリガナ)	年齢	部署・役職
アンケート	* 何を見て、本講座をお申込みされましたか？ <input type="checkbox"/> 会議所ニュース <input type="checkbox"/> メールマガジン <input type="checkbox"/> インターネット検索 <input type="checkbox"/> 福岡商工会議所HP閲覧 <input type="checkbox"/> チラシ・DM <input type="checkbox"/> その他() * 本講座をお申込みいただいた決め手は何ですか？ <input type="checkbox"/> 講座内容 <input type="checkbox"/> 価格 <input type="checkbox"/> 講師 <input type="checkbox"/> 開催場所 <input type="checkbox"/> いつも利用しているため <input type="checkbox"/> その他()				

※ご記入いただいた情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のため利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。

福岡商工会議所 会員サービス部 人材開発グループ

TEL : 0 9 2 - 4 4 1 - 2 1 8 9 / FAX : 0 9 2 - 4 1 4 - 6 2 0 6

