

TACT

また失敗してしまった...。

研究が
思うように進まない...。

レジリエンス・ トレーニングセミナー "折れない心"の育て方

就活の面接が上手く
できなかった...。

学生編・教職員編・医学部編

レジリエンスとは、
困難に直面しても気持ちや意欲を立て直す力です。
本セミナーでは「7つのスキル」の考え方のいくつかを学び、
日常生活で活用する方法を紹介します。

ものの見方や考え方の癖を見直すことで、ストレスに負けない
タフな自分をつくる方法を一緒に学びましょう。



対象：名古屋大学 / 岐阜大学 の学部生・大学院生・教職員
講師：近藤 竜彦（JPPA 認定レジリエンス・トレーナー）

▲ 詳細・お申込は
こちらから

※2020年度収録のオンデマンド動画を配信