2026 NAGOYA UNIVERSITY LIBRARY

また失敗してしまった…。

エッセンス編

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…。

10/23 開催のアーカイブ公開中

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 ）

▲ ご登録はこちら

お問合せ
名古屋大学附属図書館 調査学習支援グループ
lib-c-literacy@t.mail.nagoya-u.ac.jp