

# “折れない心”の育て方

## レジリエンス・トレーニングセミナー

「レジリエンス」とは逆境・困難にぶつかり落ち込んだ時に、素早く立ち直る能力です。セミナーでは「レジリエンス」を向上させる「スキル」を紹介します。ものの見方や習慣を見直すことでタフな自分を作る方法を身に付けましょう。

### 第1回 基礎編

3月7日(木)

13:30 ~ 15:30

自分の“考え癖”を理解する

就活の面接が上手く  
できなかった…。

研究が思うように  
進まない…。

バイト先の人間  
関係に疲れた…。

### 第2回 実践編

3月8日(金)

13:30 ~ 15:30

“考え癖”を乗り越えて、  
物事を客観的にとらえる

- \*場所： 中央図書館3階 ラーニングポッド B
- \*講師： 近藤 竜彦 (生命農学研究科 講師 / JPPA 認定レジリエンス・トレーナー)
- \*対象： 名古屋大学の学部生・大学院生
- \*申込： 申込フォーム 附属図書館トップページ > 講習会  
<http://www.nul.nagoya-u.ac.jp/guide/literacy/guidance.html#resil>



お問合せ：中央図書館情報リテラシー係 (平日 8:30-17:15)

Tel : 052-789-3681 E-Mail : sanko@nul.nagoya-u.ac.jp