★《レジリエンス超鍛錬術》「感情・思考・行動の質をあげよう！」2024年 3月14日（木） 20時～【オンライン】

《レジリエンス超鍛錬術》【出版1周年記念特別講座】
＊感情・思考・行動の質をあげよう！

◆2024年 3月14日（木） 20時から
《レジリエンス超鍛錬術》
「感情・思考・行動の質をあげよう！」
【出版記念イベント】
特別オンラインワークショップ
【講師】 木下芳隆

【申込】https://bit.ly/3vwKK68

◆PDF資料付き 特別価格：3300円

＜セミナー概要＞
・拙著「逆境・ピンチ・困難を克服するレジリエンス超鍛錬術」の内容をもとに、レジリエンスについての基礎知識をお話します。
・著書にて提唱している〝折れない心を育む好循環サイクル“をうまくまわすヒントを得ていただける
・「感情」「思考」「行動」それぞれの質を上げることで折れない心を育み、よりよい人生の好循環 のサイクルを知っていただきます。

【関連書籍】（好評販売中）
木下芳隆『逆境・ピンチ・困難を克服するレジリエンス超鍛錬術』
■書籍版（POD）：
https://amzn.to/3H9oLFL
■電子版：
https://amzn.to/3HaOwpl

＜こんな方におススメ！＞
・今の自分よりも、もう1歩「強い心」「しなやかな心」を持ちたい。
・少しでも「スッキリ感」を持ち、「行動しよう！」と動き出したい。
・カウンセリング業や講師業をしていて、レジリエンスのコツやヒントを得たい。

＜セミナーの目的＞
・なぜ今、レジリエンスが注目されるのか？
・ポジティブ心理学とレジリエンス概説
・折れない心を育む好循環サイクルをまわそう
・「感情の質」をあげよう！＜簡易ワーク＞
・「思考の質」をあげよう！＜簡易ワーク＞
・「行動の質」をあげよう！＜簡易ワーク＞
・レジリエンスでの相乗効果を目指す。
・ その後の「レジリエンス実践活動」で気づいたこととは？

＜参加者の声＞
・木下先生のお話は声がはっきりしているので、とても聴きやすく、わかりやすかったです。短い時間の中に、ぎゅっとお話が凝縮されておりました。どれをとっても興味のある内容でした。参加をさせて頂きありがとうございます。（40代女性）
・今日はありがとうございました。別のセミナーでレジリエンスを学んだこともあり、質を高める方法が色々あるんだなと感じました。自分の受け止め方をより柔軟にし、良い人生にしていきたいと思いました。ありがとうございました。（30代女性講師業）
・レジリエンス
先生のお話わかりやすかったです。リフレーミングは意識を持てば取り入れると思うので明日から実践してみます。本日はありがとうございました。（30代男性会社員人事部）

【講師】 木下芳隆 （きのした よしたか）
「逆境からの夢・ビジョンコンダクタ」として活躍中
株式会社 KINO.COM 代表取締役
一般社団法人 ポジティブ心理カウンセラー協会
《ポジティブ心理療法士（R）》
認定レジリエンス・カウンセラー（ MASTER）、
認定ポジティブ心理カウンセラー
認定マインドフルネス・カウンセラー、認定ポジティブ感情カウンセラー
など。

【著書】
「逆境・ピンチ・困難を克服するレジリエンス超鍛錬術」（出版予定）

【これまでの経歴 】
・大学卒業後、印刷会社営業として既存客へのルート営業に従事するとともに新規客の獲得も果たす。
学生時代からの夢であった「高校で日本史の教鞭をと取りたい！」という思いを強くし大学院に入り直し修士終了後、念願の私立高校での日本史講師として 13
年間、予備校講師とも並行して約 4,000 人の進学とメンタルの指導を行う。
2006 年、講師生活を終了し、旧ＡＩＧエジソン生命保険のライフコンサルタントととなり、 2
年間で「ミリオン・ダラー賞」を 2 回受賞。
紹介営業を展開し 180 名にも上る紹介をいただく。 2008
年から、再度「教育」に携わる仕事に意欲を燃やし、某教育研修事業会社の東京支店責任者に着任、この 10
年間で数多くのあらゆるジャンルの研修・セミナーの企画運営をこなす傍らで、後輩育成などで講師としても登壇。
最近はレジリエンスやリーダーシップなどを中心とし、「日本元気！」をモットーに 奔走中。

某百貨店の労組様で、「自分を緩やかに表現、アサーションセミナー」を実施登壇。

中野区産業振興センター主催
就労支援講座「自己を魅力的に見える化！面接対策自己表現講座」などの実績があり、高い定評を得る。

【関連キーワード】
#レジリエンス
#ポジティブ感情
#自己肯定感
#人間関係
#コミュニケーション
#ポジティブ心理学

【主催】一般社団法人 ポジティブ心理カウンセラー協会
https://www.positive-counselor.org/
【共催】一般社団法人 コーチング心理学協会
https://www.coaching-psych.com/

【詳細】
https://www.facebook.com/events/1306397233381770/2024年3月14日（木）

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com