

折れない心を作る！レジリエンスセミナー

ストレス社会と言われる昨今、「レジリエンス」という概念に注目が集まっています。レジリエンスとは、仕事等で嫌なことがあって落ち込んだ時に、そこから回復する力のことを指します。レジリエンスは個々で高めることが可能であり、また職場環境を整えることにより育むこともできます。

本セミナーでは、「レジリエンスとは何か？」について講師が解説を行った後、個人ワークを通じ、レジリエントに働く方法について理解を深めます。

レジリエンスを高めたい方や、部下のレジリエンスを育てたい方など、ぜひお気軽にご参加ください。

1
目
目

12月9日 金

18:30~20:00

【使用者・管理職向け】

レジリエントな職場のつくり方

- レジリエンスとは何か
- 職場環境とレジリエンス
- 部下のレジリエンスを高めるために上司ができること

2
目
目

12月16日 金

18:30~20:00

【労働者向け】

今日からできるレジリエンスの高め方

- レジリエンスとは何か
- キャリアとレジリエンスの関係性
- レジリエンスの高め方

※両日とも内容は一部変更となる場合がございます。ご了承ください。

東京大学社会科学研究所 助教

池田 めぐみ 氏

講師

会場

中央区役所 8階 大会議室（中央区築地1-1-1）※地図は裏面

定員

50名（先着順）※要事前申込

対象

【1日目】使用者、管理職、テーマに関心のある方
 【2日目】労働者、テーマに関心のある方

申込先

電話・FAX（申込用紙は裏面）またはインターネットからお申込み下さい。

申込方法

東京都労働相談情報センター 普及担当

【TEL】03(5211)2209 【FAX】03(5211)3270

【WEB】<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu>

《ご注意》

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場内では常にマスクの着用をお願いいたします。体調が優れない場合は、受講をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況や、天災による交通機関の運行等の影響により、セミナー開催を急遽中止又は延期することがあります。その場合はホームページに掲載しますので、会場にお越しの際に、上記申込先に記載のURLをご確認いただきますようお願いいたします。

主催  東京都労働相談情報センター共催  中央区

受講無料

折れない心を作る！レジリエンスセミナー

FAX申込み用紙&受講番号のお知らせ

お申込先：東京都労働相談情報センター普及担当 FAX:03-5211-3270

下表の太枠内にご記入のうえ、上記宛先までFAXでお送りください。

折り返し受講番号をご連絡いたします。受講番号は当日の受付において必要となります。

お申込後3日を過ぎても受講番号の連絡がない場合は、お手数ですが東京都労働相談情報センターまでお問合せください。(TEL:03-5211-2209)

お名前	受講ご希望日（○印をご記入ください）		受講番号
	12/9（金）	12/16（金）	
カタカナでご記入ください。			（こちらで記入します）
カタカナでご記入ください。			（こちらで記入します）
FAX番号	電話番号（※1）		
メールアドレス （※2）			

（※1）緊急時にご連絡しますので、日中ご連絡のつく電話番号をご記入ください。

（※2）緊急時に当センター(S0000498@section.metro.tokyo.jp)からご連絡する場合がありますので、可能な限りご記入願います。

（※3）お申込みいただいた際の個人情報、本セミナー受講のために利用します。また、新型コロナウイルス感染者が発生した場合には、会場の施設管理者や保健所等の公的機関に、受講者氏名、電話番号等の必要な情報提供を行いますので、ご了承ください。その他の目的で使用することはありません。

《受付処理欄》

お申込みありがとうございます。月 日 日受付いたしました。受講番号は上記の通りです。当日の受付でお名前と受講番号をお申し付けください。

中央区役所 案内地図



中央区築地1-1-1

- 東京メトロ有楽町線 新富町駅 1番出口から徒歩1分
- 東京メトロ日比谷線 築地駅 3・4番出口から徒歩5分

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用下さい。

※受付は講義開始30分前より行います。

～公正な採用選考のために～

東京都では就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。

詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/> をご覧ください。