

幸せになる

AKJComm.u.

茅ヶ崎市まなびの市民講師自主企画講座

レジリエンス講座

見方が変わればあなたが変わる

あなたは今幸せですか？ものごとの見方を変えると、人生も仕事も大きく変わります。幸せな人とそうでない人の違いは、目の前のできごとの捉え方と、意味づけです。この講座では、人生で起こる出来事に対してレジリエンスに（しなやかに）対応できる方法が学べます、人生の出来事を受け止めることができる人は、良い対人関係も築いています。あなたも、レジリエンスな心を身に着け、ストレスフリーな生活を始めませんか？

【こんな方におすすめ】

- ・自分に自信が持てない方
- ・自分をアップデートしたい方
- ・ネガティブ感情で生きづらさを感じている方

受講無料

要予約

先着12名



講師：岸 克彦（博士(工学)、JIPCC認定コーチ）
企業向けコーチングにて、延べ2,400名以上の対人課題を解決してきました。
《専門分野》 社会心理学、行動心理学、コミュニケーション論

開講時間: 各日 10:00~12:00

講座情報: 下記スケジュールをご参照ください。

受講料金: 無料

講座申込: 団体HP または メール: akj.commu@gmail.com



※お申込〆切は開講3日前です。

※お申込の際、受講講座日、お名前(匿名でも可)をお知らせください。

※シリーズ受講/個別受講のいずれも可能です。

※申込が無い場合、講座を中止させていただきます。

企画: NPO団体 AKJ Commu.
団体HPのQRコード(団体HPの「お申込」)からのエントリーできます。



講座日	講座会場	講座タイトル
令和7年 1月18日(土)	茅ヶ崎市男女共同参画推進センター いこりあ 第1会議室	不安にならない技術
2月15日(土)		メンタル強くする
3月 8日(土)		お金と幸せの関係を考える
4月19日(土)		目標を再設定する方法
5月17日(土)		最後までやり抜くチカラ
6月14日(土)		自分の弱さを受け止める
7月12日(土)		茅ヶ崎市ハマミーナまなびプラザ ハマミーナ会議室
8月 2日(土)	自己肯定感を高める方法	
9月6日(土)	ネガティブ思考と向き合う	
10月18日(土)	他人の目を気にしない生き方	
11月15日(土)	時間管理の達人になる	
12月20日(土)	恥ずかしさをバネにする技術	
令和8年 1月17日(土)	話を聴くコツ	
2月14日(土)	説得力を鍛える	
3月14日(土)	レジリエンスな心を作るためには	