

# 今、なぜレジリエンスなのか

仕事をする上で心が折れる、逆境に負けそうといった経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。自分の心の持ち方や物事の捉え方をかえることで、ストレスを感じにくくなります。気持ちが落ち込んだ時の心のしなやかさ・回復力を身につけませんか。

対 象	在職者（市内在勤の人または市内在住で仕事をしている人）
日 時	2月16日（木）13：30～15：30
会 場	もんぜんぷら座 3階 304会議室
参加費	無料
定 員	20名（先着順）
講 師	長野市職業相談室 職業相談員（キャリアコンサルタント）
内 容	レジリエンスの高い人の特徴 7つのネガティブな思い込み レジリエンスの回復過程

## 参加希望の方へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記についてご協力ください

- ・マスクの着用
- ・石鹸での手洗いや手指消毒
- ・発熱など体調がすぐれない場合の参加はご遠慮ください
- ・参加者同士の交流を極力控えてください

## \*申し込み方法

2月10日（金）までにEメール又はお電話にてお申込みください

※お申し込みの際には右記についてお知らせください

- ・貴社名
- ・ご住所
- ・電話番号
- ・ご担当者名
- ・参加者名
- ・メールアドレス

（新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定通り実施できない場合があります）

## 問い合わせ・申し込み先

長野市商工観光部商工労働課雇用促進室

E-mail : koyou @city.nagano .lg.jp TEL : 026-224-7492

後援：長野商工会議所・長野市商工会・信州新町商工会