

# レジリエンス トレーニング セミナー

“折れない心”  
の育て方

研究が思うように  
進まない…。

また失敗して  
しまった…。

## 応用編

8月8日（火）  
14:00～16:00

“必要以上にへこむ”  
ことなく物事を捉える

## 基礎編

8月7日（月）  
14:00～16:00

自分の“考え癖”  
を知る

就話の面接が上手く  
できなかった…。

「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。

- \* 対象 : 名古屋大学 / 岐阜大学の学部生・大学院生・教職員
- \* 講師 : 生命農学研究科 近藤竜彦 講師  
(JPPA 認定レジリエンス・トレーナー)
- \* 方法 : Zoom
- \* 詳細 : <https://www.nul.nagoya-u.ac.jp/guide/literacy/guidance.html#resil>



🌀 TACT 版も開講中です 🌀