

レジリエンスを高めよう

キャリアデザイン セミナー



「レジリエンス」とは

- 困難な状況から立ち直る心の力のこと
- 逆境や試練を糧に更に成長すること
- 失敗を恐れず挑戦する力を育てること

雇用保険受給者で証明書が必要な方に参加証明書を発行します



たかはしりこ

講師 高橋 理里子氏

(ワークライフバランス・コンサルタント)

求職中の皆さん、将来の就業を予定されている皆さん、
起業をお考えの皆さんにキャリアプランを提案し、生きがい
のある働き方についての就業意識を高めます。

※レジリエンスを高めることで、日々の社会生活や就職活動などで
ストレスを感じる時でも乗り越えやすくなります。

高橋理里子氏プロフィール

ミライズ株式会社 専務取締役 コンサルティング事業部長

元NHKキャスター。企業コンサルタントとして、県内外において組織開発・人材育成のコンサルティングを実施。
働き方改革、生産性向上、リーダーシップ等、数々のセミナーを提供している。
福島県地域創生・人口減少対策有識者会議委員、厚生労働省 治療と仕事の両立支援推進「福島県地域両立
支援推進チーム」メンバー、福島県中小企業振興審議会委員として活動。
国家資格2級キャリアコンサルティング技能士/国家資格キャリアコンサルタント/
JCDA認定キャリア・デベロップメント・アドバイザー/株式会社ワーク・ライフバランス認定上級コンサルタント。

日時 令和4年 **10月16日(日)** 13時30分～15時

会場 郡山市労働福祉会館 中ホール(郡山市虎丸町7番7号)

定員 60人 受講料 無料

申し込み 令和4年9月1日(木)から
電話、FAX、E-mailでお申込みください。
(氏名、連絡先が必要です。)



新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い

郡山市労働福祉会館の利用にあたっては、「新しい生活様式」を踏まえ、以下の感染拡大防止のご協力をお願い致します。

- ① 人との間隔をあげ、身体的距離を確保
 - ② 「マスクの着用」と「咳エチケット」
 - ③ こまめな「手洗い」や「手指消毒」
- 当日は検温し、ワクチン接種後であっても次の症状がある場合のご来館はご遠慮ください。

● 当日を含め過去2週間以内に発熱(受診や服薬等により解熱している状態を含む) ● 呼吸器症状(咳、くしゃみ等)がある ● 感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある

お問い合わせ先

郡山市労働福祉会館

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8014 郡山市虎丸町7番7号(郡山市労働福祉会館内)



TEL 024-932-5279 FAX 024-932-5525

E-mail: kaikan@bunka-manabi.or.jp

http://www.bunka-manabi.or.jp/kaikan/

