

R6 年度 セカンドキャリア研修 報告

♡セルフケアのためのレジリエンス(心の回復力・適応力)研修♡

日時：R6 年 11 月 16 日（土） 9:30~12:30

場所：秋田県看護協会

講師 キャリアサポートサロン小春日和 堀 由記子 氏

【内容】

- セルフケアの重要性
- レジリエンスについて
- 自分のレジリエンスに気づく
- レジリエンスを高めよう

【感想】

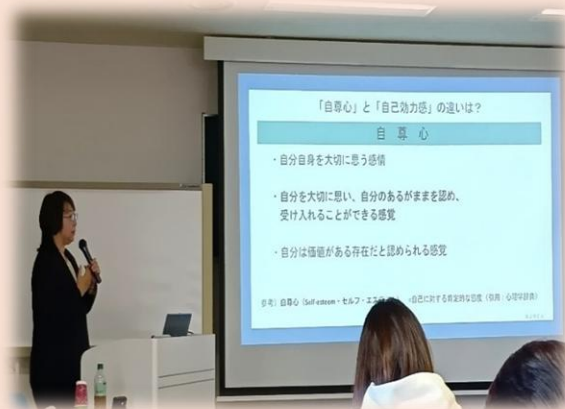
自分自身を振り返る事が出来て気持ちが穏やかになった♡

目からうろこの状態で考え方を变えてよりよく生きていきたいと思った♡

とても実りのある研修でした。また続きがあれば受けたいと思います♡

先生のお話、とても楽しかったです。習ったワーク、実践していきたい♡

ネガティブ思考なので元気になりました♡



3つの良いことワーク
今日あった良いことを共有😊



嫌だと感じた出来事に対する
いろいろな「とらえ方」を考
えているよ💡