

レジリエンス（困難から立ち直る力）を 高める3つのヒント

～働きながら「しなやかな心」を磨く～



令和8年3月13日（金）
10:00～12:00



日々、働く中でこのように感じることはありませんか

- ▶ ミスをすると落ち込んで気持ちの切り替えができない…
- ▶ 自分には無理かもしれない、と自信が持てない…
- ▶ 仕事の悩みや不安を一人で抱え込んでしまう…

ここから立ち直る力、しなやかに適応できるヒントを一緒に学びませんか

＊ 場 所 兵庫県立男女共同参画センター セミナー室

＊ 講 師 兵庫県立男女共同参画センター 情報アドバイザー

＊ 対 象 県内在住または在勤でテーマに関心のある女性

＊ 定 員 12 名（申込多数の場合は抽選）

＊ 一時保育 要予約／無料・定員 6 名（1 歳 6 か月～就学前のお子様） お申込はこちら

※お子様同伴の受講はご遠慮ください

＊ 申込期限 3 月 3 日（火）13 時まで

※受講の可否：締切後 5 日以内に電話またはメールで通知します

＊ 申込方法 二次元コードまたは当センターHP からお申込みください



【問い合わせ】兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044

神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー7階

<電話> 078-360-8550 <FAX> 078-360-8558

<HP> <https://www.hyogo-even.jp/>

<アクセス> JR 神戸駅からハーバーランド方面徒歩 3 分

※悪天候その他やむを得ない事由により講座開催が中止や延期となる場合はセンターHP でお知らせします。

